



عشرة أمور تمنيت لو عرفتها قبل دخولي الجامعة

من أجل حياة جامعية رائعة..!!

د. ياسر عبد الكريم بكار





مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه .
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com



من أجل حياة
جامعية رائعة..!!

عشرة أمور
تمنيت لو عرفتها
قبل دخولي الجامعة

د. ياسر عبد الكريم بكار
yaserbakkar@yahoo.com
طبيب نفسي

عشرة أمور تمنيت لو عرفتها قبل دخولي الجامعة

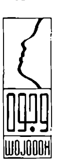
د. ياسر عبد الكريم بكار

طبيب نفسي

الطبعة الثانية

2010

ناشرون



دار وجوه للنشر والتوزيع

Wojooh Publishing & Distribution House

www.wojoooh.com

المملكة العربية السعودية

الرياض

ت: 4918198

فاكس: تحويلة 108

التنفيذ الفني والإخراج

وجوه للإنتاج الإعلامي

إشراف

عبدالله أبوساره

تنفيذ وإخراج

مهند عويس

للتواصل والنشر:

wojoooh@hotmail.com

مقدمة

كانت الشمس ترسل خيوطها الذهبية معلنة ولادة يوم جديد من أيام شهر (ابريل/ نيسان) الجميل.. كنت في غاية القلق.. فها أنا ذا أحزم حقائبي لأسافر إلى المجهول.. كانت هذه هي المرة الأولى التي أسافر فيها لوحدي وإلى بلد أراه للمرة الأولى أيضاً.. وما هي إلا دقائق حتى ركبت في السيارة مع أخي الدكتور (عمار) الذي أقلني إلى مطار الملك عبد العزيز الدولي بجدة. كانت لحظات توجس وترقب.. كنت أشعر بقبضة عند رأس معدتي، وخفقان مستمر في قلبي.. أنظر من حولي.. كل شيء كما هو.. لكن لا أحد يعرف كم هو مهم هذا اليوم في حياتي.. كما لا أستطيع أن أصف أنا كل تلك المشاعر التي أمر بها. لم تدم الرحلة طويلا حتى حطت الطائرة رحالها في عالم لا أعرفه ولا يعرفني.

(إن شاء الله ما تعبت من الرحلة) يحدثني المهندس علاء أبازيد – جزاه الله عني كل خير– ونحن في طريقنا إلى السكن الجامعي حيث يسكن مجموعة من الشباب الذين لا أعرف منهم أحداً.

لم يسمع مني سوى غمغمة فمازالت الدهشة تأكلني أكلاً.. ولعله عرف ذلك فبقي صامتاً بقية المشوار.

وصلنا إلى مبنى سكني متوسط الحجم وهو عبارة عن سكن خاص بطلاب عدد من الجامعات من جنسيات مختلفة (سوريا، مصر، الجزائر، باكستان، فلسطين،...) كان المبنى عبارة عن ثلاثة طوابق وكل طابق يسكنه ما يقارب الاثني عشر طالباً. قابلني الجميع بترحاب

بارد وهم يقولون في أنفسهم: (طالب جديد.. اوه الله يعينه). جلست في الصالة ساعة أو أقل.. لم تكن القبضة قد فارقت معدتي، وما زال ذلك الشعور بالتوجس يملأني.. نظرت فجأة إلى الشباب وقلت: (أريد أن اذهب إلى الجامعة الآن). ضحك الجميع وهم يرون هذا الشاب الصغير المتحمس.

بدأت بالتعرف على زملاء الكلية الواحد تلو الآخر.. على الرغم من أن الجميع كان يعتبرني طالباً مدللاً لأني وجدت من يستقبلني في المطار وينقلني إلى سكن جاهز.. لكن مع ذلك كانت أياماً صعبة علينا جميعاً.

والأصعب هي تلك القصص الكثيرة المتناثرة هنا وهناك عن طلاب التحقوا بنفس الجامعة، وبنفس التخصص، بل سكنوا في نفس (العمارة) التي أسكنها، لم يستطيعوا الصمود وتركوا الجامعة وغادروها.

مرت تلك السنوات بحلوها ومرّها، وعدت إلى حيث كنت أعيش.. ودخلت معترك الحياة المهنية وما زالت بقايا ذكريات الجامعة تشدني إلى تلك الأيام.. كانت حقا أروع أيام حياتي.

أنت لم تعد أنت..!!

عندما تحط قدمك على أعتاب الجامعة فقد أصبحت شخصاً جديداً بكل ما لهذه الكلمة من معنى.. في ذلك اليوم تكون قد ودعت مرحلة طويلة من عمرك حيث التوهان والأحلام المتناثرة.. واستقبلت عمراً جديداً وحياة جديدة.. اليوم أنت شخص جديد بمسؤوليات جديدة وطموحات جديدة.. ينتظر منك الجميع شيئاً جديداً..!!

لماذا الجامعة؟

عندما قررت كتابة هذا الكتاب بدأت ألتقي ببعض طلاب المرحلة الثانوية لأسمع منهم ما يدور في أذهانهم حتى أعرف من أخاطب، ومنهم (جلال) الطالب في المرحلة الثانوية الذي وجه إلي سؤالاً ساخراً لكنه لامس الجرح، يقول: (بسبب خبرتي في مجال الكمبيوتر، عملت في

الإجازة الصيفية الماضية في محل لتصليح الكمبيوتر في السوق العام، كان من زملاء العمل بعض الشباب الحاصلين على شهادات جامعية ويقومون بنفس الأعمال التي أقوم بها ولا يختلف دخلي عن دخلهم كثيراً.. إذا كان هذه هي الحال فلماذا يجب أن اذهب إلى الجامعة؟!).
وقع سؤاله في الصميم.. فعلاً إذا كانت أربع سنوات من الدراسة لن تحدث أي فرق فلماذا ضياع الأعمار والأموال؟!
هذه الفكرة يعتنقها الكثير من الطلاب في المرحلة الثانوية خاصة في بلداننا العربية الفقيرة حيث يجدون الوضع المادي لخريج الجامعة ليس أفضل ممن لم يلتحقوا بالجامعة، إذا لم يكن أسوأ..!!
لقد تأصلت هذه الفكرة لأننا لا نعرف كيف نستفيد من الجامعة؟ لا نعرف ماذا ستضيف الجامعة إلى حياتنا؟ ربما لأنه لم يخبرنا أحد بذلك، وربما لأن جامعاتنا أقل مستوىً من أن تؤصل هذه الفكرة لدى طلابها.
إنني على يقين أنك لو سلكت الطريق الصحيح فإن الجامعة ستضيف إلى حياتك الكثير بإذن الله.. وخاصة أنها:

- ستمنحك شهادة معتمدة تملأ بها (سيرتك الذاتية) الخاوية..!!
- ستمنحك علماً ومعرفة أساسية في مجال ما وبشكل منظم ومرتب.
- ستنقلك إلى وضع اجتماعي مختلف.. فهناك فرق كبير بين خريج الثانوي وبين من يحمل لقب (جامعي).
- ستُحدِث الجامعة تحولاً كبيراً في وعيك وأسلوب فهمك لما يجري من حولك وتعاملك مع الأحداث ومحاكمتك للأمور ومهاراتك في حل المشكلات.. هذا طبعاً إذا عملت على تطوير نفسك والاهتمام بها.. وسيخبرك هذا الكتاب عن العديد من الطرق والتقنيات التي تيسر لك ذلك.
- تتاح للجامعي فرص رائعة لتطوير نفسه وتنميتها بما يمتلك من أفق أوسع وأرحب. قد يبدأ أي شخص منا حياته المهنية بالعمل في مكان عادي.. لكنها لن تكون سوى البداية! أما من لم يخض تجربة الجامعة فتجده يقضي عمره كله في وظيفة واحدة وبنمط واحد إلا من رحم ربي.

لماذا هذا الكتاب؟

لو سألت كل من خاض تجربة الدراسة الجامعية فسيخبرك عن عدد كبير من الصعوبات والتحديات التي كان عليه خوضها واجتيازها دون هادٍ أو دليل. وسيخبرك عن عشرات التجارب والخبرات التي عرفها بعد أن تخرج من الجامعة، وتـراه يقول: (أوه لو كنت أعـرف ذلك من قبل.. لكن الحمد لله). لقد رأيت وسمعت عن عشرات القصص لطلاب تساقطوا أمام تحدي هذه المرحلة، وفي الأغلب تحولت حياتهم إلى الأسوأ، وخيَّبوا ظن أهلهم بهم بعد أن فاخر بهم الجميع. لم يكن معظم هؤلاء سيئي الطباع لكنهم لم يفهموا طبيعة هذه المرحلة، ولم يحسنوا مهارة التعامل معها، ولهذا قررت أن أكتب هذا الكتاب.

لست هنا من أجل إخافتك، بل سأعرض لك أهم التحديات التي قد تواجهك أثناء حياتك الجامعية كما واجهت من سبقك، واعرض لك بعض الأفكار والتقنيات التي جرّبها من قبلك لمواجهة هذه التحديات. ما يدفعني في كل ذلك هو رغبتي الملحة بأن تتلافى الأخطاء التي وقعتُ فيها أنا وزملائي حتى تكمل هذه المرحلة بسلام، وحتى تحقق أقصى ما يمكن تحقيقه منها. لن تجد في هذا الكتاب وصفات سحرية تحقق لك النجاح في هذه المرحلة بل هي خلاصة تجارب وأفكار ستعينك إلى حد كبير.. فـ: (السعيد من اتعظ بغيره، والشقي من اتعظ بنفسه).

دعنا نستمع إلى لغة الأرقـام إذ تخبرنا الإحصائيات أنـه في عام 2001م قال 65 % من الطلاب الذين تخرجوا من الثانوية العامة في أمريكا إنهم يودون إكمال دراستهم الجامعية.. لكن في الواقع أن 30% - 35% منهم (أي من الخريجين) فقط استطاع إكمال الدراسة الجامعية بنجاح..!! وتأمل كم من الهدر والضياع الذي دفعه مثل هؤلاء من حياتهم وأعمارهم. ليس لدينا إحصائيات محددة في عالمنا العربي، لكننا نشهد كل سنة قصص إخفاق الكثير من الطلاب في إكمال دراستهم الجامعية بسبب تلك الفجوة الكبيرة بين الدراسة في المرحلة الثانوية والدراسة الجامعية. لقد منحتني مثل هذه القصص طاقة هائلة دفعتني لأغرق في كتبي و(حاسوبي) المحمول أياماً طويلة

حتى أنجز هذا الكتاب الذي بين يديك.

العلاقة الأهم..

عندما تخطو نحو الجامعة ستتغير أشياء كثيرة في حياتك.. ستقابل أصنافاً متعددة من الناس.. ستمر بمواقف غريبة لم تتخيلها.. في كل هذه الدوامة هناك أمر يجب أن تستحضره دائماً لأنه السند الأقوى لك في كل حين.. أينما ذهبت.. ومهما حدث.. إنها العلاقة الأهم.. إنها العلاقة مع الله عز وجل. هذه العلاقة التي ستنفث فيك روح الهمة والطموح.. هذه العلاقة التي ستمدك بالعزاء والسلوان مهما حدث.. هذه العلاقة التي حفظت الكثير من الشباب من الانحراف والانجراف نحو مصير مجهول. عليك أن تتذكر دائماً: لو خُيّرت بين الله وما سواه أن تختار الله ورضاه ورضوانه، ولن تندم.

رأس مالك الحقيقي

عندما تنتج أي شركة سلعة ما، تبدأ بوضع خطة متكاملة لتطوير هذه السلعة وتسويقها وإقناع الناس بها وبأهميتها.. ومع التخطيط الصحيح والعمل الجاد تحقق هذه السلعة النجاح وتدر على الشركة أرباحاً طائلة.. هل تعرف ما هي السلعة التي تخصك أنت؟ ما هي السلعة التي ستدر عليك الربح الوفير.. إنها:

أنت.. علمك.. مهاراتك.. قدراتك العقلية.. وسمات شخصيتك..

هذا هو رأس مالك الذي ستواجه به عالماً صعباً وأزمات لا ترحم.

(أنت) هو أغلى ما تملك وهو الأحق بالتنمية والتطوير.. وها أنت تضع قدمك على أول الطريق. وبيدك الخيار أن تكمله أو تتركه وتنصرف..!!

مرشدون على الطريق

سيكون في صحبتنا في هذا الكتاب العم (صالح)، وزوجته الخالة (نوسة) واللذان وافقا على مشاركتنا في هذا الكتاب بعد طول إقناع!

العم (صالح) هو أحد مسؤولي الأمن والنظام في الجامعة.. لا تستخف بالعم صالح فلديه خبرة طويلة مع الطلاب في الجامعة.. يعني (خبير ويفهم علينا على الطاير)، وسيعطينا نصائح هامة عن الحياة الجامعية بلغته البسيطة ولكن عن حكمة أصيلة.

أما الخالة (نوسة) فهي امرأة طيبة القلب قضت حياتها كمراقبة ومسؤولة ميدانية في جامعة البنات.. صحيح أنها لا تعرف القراءة والكتابة سوى قراءة القرآن الكريم لكني وجدتُ عندها ما أريد. تقول عن نفسها: (انظر.. أنا أخبر الناس بمواضيع البنات، وكلام البنات، وأسرار البنات، وإذا أردت سوف أخبرك بأشياء كثيرة ومهمة ولكن بشرط: أن توصل كلامي لكل البنات.. والله دائما أحبهم وأخاف عليهم).. طيب اتفقنا يا خالة..!!

كما ستجد في صفحات هذا الكتاب نصائح قصيرة ومبعثرة جمعتها من أفواه طلاب جامعيين قدامى عاشوا التجربة بكل معانيها، وسيعطونك خلاصتها. باسم كل هؤلاء الأشخاص وباسمي أنا أيضاً نتمنى لك حياة جامعية سعيدة مليئة بالخير والعلم والنماء ونتضرع إلى الله - عز وجل - لك بالتوفيق والسداد.

قبل أن نبدأ..

لا يمكن ان أنطلق في هذا الكتاب دون ان أسجد لله العظيم الكريم تذللاً وانكساراً بين يديه، فقد أمدني سبحانه بكريم عطائه ووافر رحمته ما لا يكافئه شكر ولا حمد. ولابد ان أسجل شكري لكل أولئك الذين أحمل لهم امتناناً عميقاً في قلبي.. وعلى رأسهم والدي المفكر الإسلامي المعروف الدكتور (عبد الكريم بكار) الذي غيّر فكره حياة عشرات الشباب، لكنني كنت أكثرهم حظاً، فقد ساندني بكل ما يملك طوال حياتي وحتى هذه اللحظة، ولا أدري كيف يمكن أن تكون حياتي بدونه. ولا أنسى فضل والدتي الكبير التي منحها الله قوة خارقة في الرعاية والعطاء اللانهائي واللامحدود. وشكر خاص لحبيبة القلب وسيدة الفؤاد زوجتي (وفاء) التي صبرت عليَّ طويلا.. فكم أجَّلتُ

حاجتها من أجلي، وكم حدثتني وأنا منهمك في الكتابة دون ان أرفع إليها بصري، وهي تحتسب أمرها عند الله أن تزوجت من طبيب نفسي مهووس بالقراءة والكتابة! وأخيراً.. أوجه شكري لكل أولئك الذين أمدوني بأفكارهم النيرة وخلاصة تجاربهم العميقة، وكلهم حماس أن أبلغها إليك أنت عزيزي القارئ، وها أنا ذا أفعل. فهيا بنا..

د. ياسر عبد الكريم بكار
yaserbakkar@yahoo.com
السعودية - الرياض
ربيع الأول 1429


الأمر الأول
حياة جديدة.. رتبها صح!

ثمانية عشر عاماً من حياتك قضيتَها وأنت تستعد لهذه اللحظات. إنها لحظات مهمة ستنطلق فيها نحو ما يمكن تسميته بـ (أروع أربع سنوات من حياتك!). إنها حياة جديدة مليئة بمشاعر مختلطة من الشعور بالحماس والإثارة إلى الشعور بالارتباك والتشوش. لقد جاءت اللحظة التي كنت تظنها ضربا من المستحيل عندما كنت تنظر بإعجاب إلى أخيك أو أختك وهما يستعدان للذهاب إلى الجامعة. وحتى تحقق النجاح في هذه المرحلة يجب أن تبدأ أولاً في ترتيب أمورك. سنأخذ في هذا الفصل جولة حول أهم الترتيبات التي يتطلب عليك تجهيزها الآن.

وداعاً أبي.. وداعاً أمي

ها هي الحرية التي كنت تنتظرها منذ زمن بعيد تطل عليك الآن. لقد حان الوقت لتقول وداعاً لوالديك وإخوتك. لكن قبل أن تغادر لا تنسَ أن تحمل معك ذكرى من ذلك البيت الذي نشأت فيه، فصدقني مهما كنت متحمساً للحرية فستحن إليه وإلى من يعيش فيه..!

■■■■

قرارات خطيرة..!!

مع كلمات (مبروك.. مبروك) التي تنهال عليك من كل صوب بعد ظهور النتائج النهائية للسنة الأخيرة في المرحلة الثانوية.. يظهر أمامك السؤال الأصعب: ثم

ماذا بعد؟ إلى أين سأمضي؟ كيف سأختار الكلية التي سأدرس فيها؟ لن أفصِّل هنا في موضوع اختيار التخصص لأن ذلك خارج أهداف الكتاب لكن سأستعرض هنا بعض الأمور التي أريدك ان تأخذها في الحسبان:

- اسأل نفسك ما هو التخصص الذي تود أن تكمل فيه حياتك؟ كيف تود أن ترى نفسك بعد عشر أو خمسة عشر عاماً؟ ما هو التخصص الذي يستهويك ويشدك إليه؟ إلى القراءة فيه أو التحدث عنه أو مقابلة أهله والاستماع إليهم.
- اسأل أهل الخبرة والحكمة: ما هي التخصصات التي يُتوقع لها النمو

وتكتسب أهمية في السنوات القادمة؟ نعم فأنت لن تعمل لوحدك في هذا العالم! يجب أن تأخذ في عين الاعتبار هذا الأمر. قد لا تضعه سبباً لاختيارك، لكنه مرجع قوي بين التخصصات التي ستختارها.

▩ اسأل نفسك: لماذا اخترت هذا التخصص؟ تذكر أن الكثير من الطلاب الجامعيين اختاروا تخصصاتهم لأن معدلهم في المرحلة الثانوية سيمكنهم من دخول هذا التخصص وفق المفاضلة المعلنة، أو لأن آبائهم يعملون في هذا التخصص، أو لأنهم معجبون بشخص من أصدقاء الأسرة يعمل في هذا المجال، أو لما وضعه المجتمع من تقدير لبعض المهن. كل هذه أسباب غير منطقية لاختيار تخصصك. ولذا كرِّر السؤال على نفسك: هل بالفعل اخترت التخصص الذي تريده أنت؟ أو أن هناك سبباً خفياً وراء ذلك؟

▩ هل تشعر بالحيرة؟ لا تقلق فهذا أمر طبيعي وهي وضعية يعاني منها معظم الشباب في العالم. استعن بالحكماء من أسرتك ومن حولك.. لكن انتبه من تحيز بعضهم فالمهندس يريدك أن تصبح مهندساً، والطبيب يريدك أن تكون طبيباً فانتبه لذلك.

▩ هل ما زالت الحيرة تلفك؟ ومازلت لا تعرف ماذا تريد حتى بعد دخولك الجامعة؟ هذا طبيعي أيضاً، وهذا لا يعني أنك اخترت التخصص الخطأ فبعض التخصصات لا نستكشف روعتها إلا بعد ان نغوص فيها.

▩ قد تضيق بك الخيارات فلا تجد سوى القليل منها.. لا تحزن فكل تخصص يحوي نقاط قوة لو استكشفتها وطوَّرتها فسوف تحقق نجاحاً باهراً. وهنا يجب أن تقبل تخصصك الذي التحقت به، وأن تعقد العزم على النجاح والتميز فيه.

▩ لا تتحسر على تخصص آخر كنت تتمنى ان تلتحق به فكم رأينا



يحدثكم!

كم هو غريب حب الوالدين لابنهم.. يصبران على تربيته ورعايته سنين طويلة، ثم إذا كبر دفعا به للسفر من اجل الدراسة في الجامعة رغم حاجتهما الماسة إليه.. ولكن الأغرب هو ذلك الابن الذي لا يقدِّر هذه التضحية، ويستهتر بذلك الفراغ الرهيب الذي تركه غيابه عن البيت.. مثل هؤلاء حتى لو حصلوا على أعلى الشهادات في أحسن الجامعات لكن سيبقون صغاراً تافهين!

من بارع لم يكن راضياً عن تخصصه في البداية، ولكن مع الاهتمام والمثابرة حقق الرضا عن نفسه، وكم من شخص تمنى تخصصاً وناله،

عندما اخترت دراسة اللغة العربية في الجامعة كان أصدقائي يسخرون من هذه الاختيار.. يقولون: (حرام عليك يا المتنبي!.. يعني ايش حا تشتغل بعدها.. هذا تخصص ميت). لكنني أحببت هذا التخصص بكل جوارحي، واستخرت الله عز وجل ومضيت في طريقي. بصراحة لا أخفيكم أنني مررت خلال دراستي الجامعية بأوقات كثيرة شعرت فيها بالندم على اختياري هذا، لكنني كنت أتغلب على هذه الحالة وأنا أتذكر مدى استمتاعي به. نجحت في مرحلة البكالوريوس وحصلت على الماجستير وشهادة الدكتوراة وأنا الآن أستمتع بعملي كأستاذ جامعي أبدع في عملي ويحترمني الجميع.. أحمد ربي كثيراً أني صمدت في تلك الأيام.
طالب جامعي سابق

لكنه لم يفلح فيه أو كان عادياً لا يُلقي أحدٌ له بالاً.

▪ تذكر أن التحويل من جامعة إلى أخرى قرار يحتاج إلى الكثير من التفكير والدراسة والاستشارة.. ولا تغرنك سهولة قوانين التحويل بين الكليات الموجودة في بعض الجامعات، إنني أعرف طلاباً دفعوا ضريبة غالية لاندفاعهم في التحويل من كلية إلى أخرى وهم يعتقدون جازمين أنهم يقومون بما فيه مصلحتهم..!!

▪ من الأفكار التي ستغزو عقلك مع بداية الدراسة هي أن تحول إلى جامعة او كلية في مدينتك.. لا بأس إذا ضمنت أنك لن تخسر شيئاً (أي لن تنتقل من جامعة مميزة إلى جامعة أقل تميزاً أو لن تُرغَم على تغيير تخصصك الذي تحبه) وإلا فيجب أن تتخلص من هذه الأفكار فوراً، فأنت هنا في مهمة ملحة ويمكنك زيارة أهلك كلما سنحت الفرصة، وحينها ستجد للقائهم أجمل طعم.

مرحلة جديدة.. حياة جديدة

هناك فرق كبير بين حياتك في المدرسة الثانوية والحياة الجامعية.. إن معرفتك بهذه الفروق سيمنحك بصيرة رائعة ويخفّف الفجوة التي ستشعر بها بين المرحلتين. تأمل في الجدول في الصفحة التالية.

▪▪▪▪

الدراسة في المرحلة الثانوية..	الدراسة في الجامعة..
دراسة إجبارية ومجانية (ما لم تختر غير ذلك).	دراسة مكلفة واختيارية.
يتدخل والداك في تنظيم وقتك اليومي.	أنت حر في تنظيم وقتك اليومي.
النشاطات اللامنهجية محدودة ولا بد من أخذ إذن والديك للمشاركة فيها.	النشاطات اللامنهجية كثيرة ومتنوعة ولك حرية الاختيار دون رقيب
يتابع المدرسون أداءك للواجبات المدرسية بشكل يومي ويذكرونك به بين حين وآخر.	لن يجبرك أحد على حل الواجبات ولن يذكرك بها احد أصلاً.
أنت محكوم بجدول مدرسي ليس لك فيه أي رأي.	هل تريد أن تكثف دراستك أم تخفف منها؟ لديك الحرية (إلى حد ما) في عدد الساعات التي تود دراستها.
يقدم لك أستاذك المساعدة عندما يجد أنك بحاجة إليها	لا يلتفت إليك أحد ما لم تبادر في طلب المساعدة من أستاذك وبأسلوب محدد.
يتشابه الطلاب في همومهم وطموحاتهم وآمالهم وما يسعون إليه	ستقابل أصنافاً وأشكالاً عديدة من الشخصيات الغريبة والمتنوعة وأنت مطالب بالتعامل والتعايش معها.
إذا انحدر مستواك الدراسي تقوم الدنيا ولا تقعد.. يستدعيك المرشد الطلابي وقد يستدعي ولي أمرك.. إلخ	عندما يبدأ مستواك الدراسي بالانحدار لا ينبهك أحد.. لا يوقفك أحد.. ولا يعاقبك أحد.
هناك عدد محدود من الطلاب في الفصل الدراسي.	يختلف عدد الطلاب حسب المادة لكن لا تستغرب أن تجد المئات يتزاحمون في قاعة واحدة لسماع المحاضرة .
يتلقى المدرسون تدريباً عاماً في المادة التي يدرسونها.	يتلقى المدرسون تدريباً متخصصاً في مجال المادة التي يدرسونها أو في مجال قريب له.
أغلب المدرسين حاصلون على درجة البكالوريوس.	أغلب المدرسين حاصلون على درجة الماجستير أو الدكتوراة أو في طور التحضير لها.
يلتزم المدرسون بشرح الكتاب المدرسي الذي توزعه المدرسة اول السنة.	لا يوجد كتاب جامعي ولا مرجع محدد بل يقوم الأستاذ بشرح الموضوع دون الالتزام بطريقة معينة.
المدرس ملزم بشرح كامل المنهج المحدد مسبقاً.	المدرس غير ملزم بشرح كامل المنهج.
لديك منهج واضح ومعروف وستنجح بكل تأكيد إذا ألممت به.	لا يوجد منهج واضح ومحدد بل أمامك مجموعة من الكتب والمقالات والملخصات وقد تكون باللغة الانجليزية وعليك المرور عليها وفهمها.

السكن:

أهم ما يجب أن تهتم بترتيبه الآن هو مكان سكنك. وإن كنت ممن يدرسون في مكان إقامتهم فأنت محظوظ إذ لا يجب أن تهتم بهذه المسألة الصعبة. وإن كنت من عباد الله المساكين الذين يدرسون بعيداً عن أهلهم فعليك ان تبحث في الخيارات المتاحة وأهمها:

> **السنة الأولى هي أكثر السنوات أهمية لأنها سنة التساقط من الجامعة، فالغالبية العظمى ممن يتركون الجامعة من الطلاب يتركونها في هذه السنة. ولذا قم بتجهيز كل ما يلزم حتى تنطلق انطلاقة قوية وتضمن الاستمرار والنجاح بإذن الله. رتب شؤون حياتك اليومية بأشكالها المختلفة..**
>
> **هذه بعض الأفكار المفيدة في ذلك:**

(أ) السكن الجامعي: وله مزايا وعيوب.

(ب) السكن مع زميل أو صديق أو مجموعة من الزملاء أو الأصدقاء.

(ت) السكن بمفردك في شقة منفصلة.

في الصفحة التالية سأعرض مزايا وعيوب كل نوع من أنواع السكن..

ومهما كان مكان سكنك فلابد أن تكون مستعداً لجو جديد لم تألفه من قبل، حيث ستقابل أشخاصاً بمختلف الأمزجة والأنماط، كما لابد أن تراعي مجموعة من الآداب والذوقيات التي ستحولك إلى شخص محبوب ومرَّحب به. ولا تتوقع أن يقابلك الآخرون بنفس هذا الأسلوب الراقي فليس من قانون يضمن ذلك..!! وسنتحدث عن تفاصيل ذلك في فصل خاص ببناء العلاقات الاجتماعية في الحياة الجامعية.

السكن الجامعي

المزايا	العيوب
- قليل التكلفة وقد يكون مجانياً.	- غير متوفر دائماً.
- كثرة الطلاب من كل المستويات والتخصصات.	- ضياع الوقت.
- أنشطة طلابية متعددة.	- رديء البنية والنظافة (إلا ما ندر).
- قريب من الجامعة.	- الغرف مزدحمة.
- وجبات غذائية متيسرة.	- لا تستطيع اختيار شريك الغرفة دائماً.
- أمان عالٍ (بالنسبة للطالبات).	- لابد أن تخضع لقوانين السكن.

السكن مع شخص أو مجموعة في شقة

المزايا

- متوسط التكلفة.
- يمكنك اختيار شركاء السكن.
- يمنحك حرية أكبر
- العيش مع جماعة مما يقلل الشعور بالوحدة والغربة.

العيوب

- صعوبة التوافق بين الساكنين.
- كثرة الخلافات.
- صعوبة إيجاد الشريك أو الشركاء المناسبين.
- ضياع الوقت.
- عالي التكلفة لبعض الطلاب.

السكن منفرداً في شقة منفصلة

المزايا

- التحكم الكامل بحياتك.
- وقت وافر للدراسة وللنشاطات الأخرى.
- اختيار السكن الذي يتناسب مع وضعك المادي (رغم ارتفاع التكلفة بشكل عام).

العيوب

- تكلفة عالية.
- شعور بالغربة والوحدة.
- فرصة للنفس الأمارة بالسوء خاصة مع المغريات في عصرنا الحالي.
(إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية)
- ضعف تطويرك لمهاراتك الاجتماعية.

بين الحقيقة والخيال

خيال: لقد نشأت في بيت صالح وأنا شاب (مربّى) ولا أخشى أن أسكن مع اي شخص مهما كان!

حقيقة: مهما كنت واثقاً من نفسك ومن أخلاقك وتربيتك فستتأثر بصحبة من يسكن معك أو يصاحبك. ابتعد عن الأشخاص السيئين لأنهم إن لم يضروك في أخلاقك أضروك في (سمعتك) بين الناس.. وتذكر أن:

الصاحب ساحب

المواصلات:

من الأمور المهمة عند ترتيبك للسكن ان تضع في حسبانك كيف ستصل إلى الجامعة؟ وكم من الوقت ستحتاج إلى ذلك؟

وما هي الوسيلة المناسبة لذلك؟

هذه قضية مهمة لأنك مطالب بأن تكون في الجامعة في أوقات الذروة حيث ازدحام الشوارع ووسائل المواصلات. أما أنا فلم تستقم أموري إلى ان سكنت بقرب الجامعة رغم أني اضطررت إلى ترك السكن مع من تعرفت عليهم وتوثقت علاقتي بهم. وعلى كل الأحوال كونت صداقات جديدة في سكني الجديد، وسارت الأمور على ما يرام. وهذا ما اعتاد عليه كل الطلاب في جامعات العالم.

لا تستهن بهذا الأمر فالسكن بعيداً عن الجامعة أو حيث يصعب إيجاد وسيلة مواصلات قد يكون سبباً للتراخي و(تطنيش) المحاضرات او التأخر عنها خاصة في أوقات البرد وحين يحلو النوم!

خطوة عملية:

قبل ان تحدد مكان سكنك أسأل عن وسيلة المواصلات التي ستنقلك من هناك وجربها بنفسك في وقت الصباح أو أسأل أحد الطلاب الذين سبقوك. لو كنت من الميسورين ولديك سيارتك الخاصة فقم بتجربة الطريق صباحاً وقت الازدحام.

التغذية:

لقد ولى عصر الوجبات الشهية التي تعدها الوالدة - حفظها الله - وجاء عصر الأكل (اللي مشي حالك) والأكل في مطعم الجامعة أو في المطاعم الخارجية. انتبه بداية من اي تغيير في عادات الطعام لديك.. إذ يميل بعض الطلاب إلى التخفيف من قلقهم والتأقلم مع الضغط النفسي الذي يتعرضون له عبر تناول المزيد من الطعام. ولذا ستلاحظ كيف تزيد أوزان الطلاب في الجامعة! كن حازماً مع نفسك في هذا الشأن بالالتزام بتناول ثلاث وجبات محددة والابتعاد عن الأكل بين الوجبات.

من الخيارات المطروحة: الأكل في مطعم الجامعة حيث ستحصل على

وجبة مخفضة في بعض الجامعات أو بالأكل في المطاعم الخارجية وستسفيد من سؤال الطلاب القدامى حول هذا الأمر، وقد تحظى بدعوة مجانية إلى الغداء من أحدهم (يمي يمي)..!! ومن جهة اخرى يتعلم الكثير من الطلاب أثناء حياتهم الجامعية الطبخَ وفنونه. وستسمع في ذلك القصص والحكايات المضحكة. وهذا من متع العزوبية! لكن انتبه من أن يأخذ من وقتك الثمين ويؤثر على تحصيلك الأكاديمي فأنت لست هنا للاستمتاع بالطعام وتعلم الطبخ!

الاتصالات:

من المتوقع أن تأتيك فاتورة الجوال نوعاً ما مرتفعة في الأيام الأولى.. هذه حالة طبيعيه لطالب مغترب.. لكن لا تسرف في ذلك فميزانيتك محدودة، والاتصال المتكرر يزيد من الحنين وبالتالي يأتي إليك الشيطان بألف فكرة من أجل العودة إلى أهلك أو التحويل من الجامعة أو غير ذلك.

■■■■

مشاكل النوم

من الشائع ان تعاني من اضطراب في النوم سواءً في الأيام الأولى من الجامعة أو ما بعد ذلك. **ومشكلات النوم قسمان:**

الأول: قلة النوم المريح في الليل مما يشتت الانتباه، ويقلل التركيز، ويجبرك على النوم أثناء المحاضرات. ابحث عن السبب.. ومنها تلك

القواعد الذهبية من أجل نوم صحي

- **التمارين الرياضية أثناء النهار.**
- **تجنب الشاي والقهوة**
- **لا تأكل أو تشرب كثيراً قبل موعد النوم.**
- **غرفة النوم للنوم وليست لشيء آخر.**
- **اجعل نومك الأساسي في الليل.**
- **لا تنسى الأذكار المشروعة ما قبل النوم.**
- **احصل على حمام دافئ قبل النوم وكوب من الحليب الساخن.**
- **عندما تمكث في الفراش لمدة تزيد من ثلث ساعة دون نوم قم منه واذهب إلى مكان آخر لبعض الوقت ثم عد للنوم.**
- **(النصيحة المفضلة بالنسبة لي) اجلس في السرير واقرأ في أحد كتبك المملة وسيأتيك النوم مسرعاً!**
- **القلق هو أحد أهم أسباب الأرق، وهنا انت بحاجة للتعامل معه قبل كل شيء.**
- **لا تعتمد على حبوب النوم (Benzodazepines).**

الهموم التي تشغل بالك، او اتباعك لعادت غير صحية في النوم. (انظر المربع في الصفحة التالية).

الثاني: كثرة النوم.. حيث تنام بعد العودة من الجامعة ثلاث ساعات أو أكثر وتنام مبكرا في الليل ولا مانع من بعض الغفوات أثناء المحاضرات المملة!! في هذه الحالة قم بتنشيط نفسك عبر ممارسة الرياضة وشرب القهوة في الصباح بشكل معتدل وتعامل مع الهموم التي تشغلك، لأن النوم قد يكون أحياناً هروباً من الواقع دون أن تشعر.

وعلى كل الأحوال إن استمرت مشاكل النوم لفترة طويلة أو رافقها تعب نفسي فلابد من استشارة المرشد الأكاديمي أو النفسي في الجامعة أو زيارة طبيب نفسي لو اقتضى الأمر.

اليوم الجامعي الأول:

هناك الكثير من الأشياء التي يتطلب عليك معرفتها في أيامك الأولى في الجامعة. كن متحمساً لذلك مهما واجهك من مصاعب ومشاق.. لأن طبيعة البداية أن تكون صعبة ثم تصبح الأمور سهلة يسيرة:

■ تعرف على جامعتك.. ستقضي في هذا المكان واحدة من أروع فترات حياتك وأكثرها ثراءً ونشاطاً.، ولذا احرص على التعرف عليها بشكل جيد.. تعرف على أماكن الصفوف الدراسية وأين ستقام المحاضرات.. تذكر أنك لم تعد في الثانوية حيث يبقى الطالب في الفصل نفسه طوال السنة.. وداعاً لتلك الأيام، ومرحبا بك هنا في الجامعة حيث تقام المحاضرات في فصول مختلفة وعليك معرفتها جيداً حتى لا تتأخر عن موعد المحاضرة وتدخل نفسك في حرج أنت في غنى عنه.

■ تعرف على بقية مرافق الجامعة وأبنيتها (مكاتب شؤون الطلاب والشؤون الأكاديمية والمكتبة والملاعب الرياضية والمركز الصحي وغير ذلك..). من الوسائل المساعدة في ذلك التودد إلى من هم أقدم منك من الطلاب وطلب مساعدتك في ذلك.. ستجد أن هناك العديد منهم

في غاية الاحترام والطيبة ويقدرون وضعك (ربما لأنهم يتذكرون الحال التي كانوا فيها عندما كانوا في مكانك)، ولكن المشكلة هي كيف تصل إليهم.. بعضهم سيعرض عليك خدماته بنفسه، وإذا لم تجد مثل هؤلاء لسبب أو لآخر فلا تخش شيئاً فستكتشف الأماكن يوماً بعد يوم. قم أنت وبعض أصدقائك بجولة ولا تتردد في السؤال فكل من في هذا المكان كان جاهلاً به يوماً ما..!

▪ قم بحضور الجولات وورشات العمل التي تقيمها المكتبة للطلاب الجدد في أول السنة لتتعرف على أقسامها وكيفية استخدامها وعن وسائل البحث فيها، ولتكون فكرة مبدئية عما تمتلكه مكتبة الجامعة ومكتبة الكلية من مصادر تعليمية كالكتب والمجلات الدورية والمكتبة الالكترونية والمواد السمعية والبصرية (محاضرات، برامج تعليمية ووثائقية، شرائح تعليمية،..). مثل هذه الجولات والزيارات ستختصر عليك الكثير من الوقت والتعب، وتُعينك على ترسيخ قدمك في الحياة الاكاديمية التي تعتمد في معظمها على زيارة المكتبات والبحث بين أرجائها وقراءة مصادرها ومراجعها. يقوم على مكتبة الجامعة – في العادة! – موظفون يحملون روحاً طيبة لمساعدة الطلاب على إيجاد ما يحتاجونه من مصادر تعليمية فلا تتردد باللجوء إليهم في أي وقت خاصة وأن المكتبات الأكاديمية الكبرى معقدة الترتيب، وقد تجد صعوبة في إيجاد مصدر ما في اليوم الأول من الجامعة.

▪ لن تشكو من أية صعوبات نفسية بل على العكس ستكون متحمساً وسعيداً ولكن مع بداية الدراسة الحقيقية فقد تعاني من صعوبات شتى.. قد يغلبك القلق والرهبة من هذا التحول الكبير في حياتك. قد يشتعل في قلبك الحنين لأهلك و(الحارة) وأصدقائك القدامى وحياتك السابقة.. قد تجد رغبة كبيرة في البكاء.. لا تخش شيئاً فهذا طبيعي، وحدث مع أكثر الطلاب نجاحاً من قبلك.. لا تحبس دموعك بل اسمح لها بالجريان (بس لا يشوفك أحد)!

▪ تعرف على قوانين الجامعة (أسباب الفصل والإيقاف وقوانين ترفيعك من مستوى إلى آخر) وغير ذلك كثير. هذه القوانين عادة ما

لقد جربت هذا الأمر وأصبحت مدمناً عليه وهو أن أستيقظ مبكراً وأصلي الفجر ثم أجري جرياً خفيفاً لمدة عشرين دقيقة ثم أتناول إفطاري وأذاكر بعض الدروس. جرّب هذه الطريقة فستمنحك نشاطاً وحيوية وتزيد من إنتاجك ليس في الصباح فحسب بل طوال اليوم.

طالب جامعي سابق

تكون معقدة وغامضة وتحتاج إلى شرح مرات ومرات، ولكن الجهل بها قد يسبب كارثة وهذه مشكلة تواجه الكثير من الطلاب. والسبب أننا في الدراسة في المرحلة الثانوية لم نسمع عن شيء اسمه (قوانين) لكن ألم أقل لك: انها حياة جديدة بالكامل؟!

■■■■

منتدى الجامعة الإلكتروني

منتدى الجامعة على الإنترنت هو واحد من أهم المصادر التي تمكنك من جمع الكثير من المعلومات المفيدة عن الجامعة التي ستلتحق بها. أبحر في المنتدى لتتعرف على مشاكل الطلاب واهتماماتهم وما يشغل ذهنهم، كما يمكنك أن تطرح ما يحلو لك من أسئلة لم تجد لها إجابة بعد، ولكن دون أن تكشف عن هويتك ودون أن تخبرهم بأنك طالب مستجد او تنوي الالتحاق بالجامعة فهذا سيغير طريقة إجابتهم بشكل أو آخر. والجميل في الأمر أن الطلاب القدامى الذين يتواجدون في منتدى الجامعة الإلكتروني هم ممن يود المساعدة وتقديم الخدمة التي تنتظرها.

■■■■

العزوبية عالم مثير:

(عزابي) هو لقب جديد ستحمله خلال الأيام القادمة (بالإضافة إلى الألقاب الأخرى!). لا تتضايق فالعزوبية الجديدة ستعلمك العديد من المهارات، ومنها مهارات الطبخ والتنظيف والغسيل والكي وغيرها

من الأعمال المنزلية. لقد قابلت من الطلاب ممن اختتم حياته الجامعية ولديه القدرة على مناقشة أقدر ربات البيوت في مكونات أكلة (الباشميل).. هل هذا أمر سيِّئ؟ لا أدري! ما أعرفه جيداً انك يجب أن تكون جاهزاً لكل الظروف، وأن تستمتع بكلٍ تجربة غريبة، وكن جاهزاً لأن تضحك على نفسك عندما ترتكب خطأً غبياً..!!

■■■■

بداية جديدة.. مصطلحات جديدة وألقاب جديدة

■ سوف تمر على مسمعك الكثير من الكلمات والمصطلحات الجديدة التي تخص الدراسة والحياة في جامعتك والتي تسمعها لأول مره في حياتك!! ... لذا أنصحك بأن تكون منفتحاً لمصطلحات جديدة وغريبة ومع الوقت ستتحول إلى لغتك اليومية والمفضلة.



هناك العديد من الأسماء التي يطلقها الطلاب في الجامعات على الطلاب الجدد وهي تختلف باختلاف البلدان والجامعات ففي الأردن يسمونهم (سنفور) وفي السودان: (برلوم) وفي السعودية: (اوريا، مستجد) وغير ذلك.. لا تتضايق من هذه الأسماء فستحمل أحدها لسنة واحدة فقط..!!

■ أنت طالب مستجد ومن المتعارف عليه في الكثير من الجامعات أن يُطلق عليك أسماء غريبة ومضحكة.. لا تنزعج من ذلك فهذا عرف جامعي قديم رضيت أم لم ترضَ! كما أنك ستفعل ذلك في السنة القادمة وما بعدها في الطلاب الجدد..!! قد تلمح وأنت تمشي في طرقات الجامعة من يؤشر عليك وهو يضحك..!! تقبل ذلك بصدر رحب فهم في الأغلب يعرفون أنك طالب مستجد، وهذه هي طريقتهم بالترحيب بك..!!

■■■■

رتب أمورك المالية

من العقبات المهمة التي ستواجهك هي ترتيب أمورك المالية.. فنحن مقبلون على أيام يقل فيها التعليم الحكومي - كما تقل جودته للأسف- في كثير من البلدان العربية، والكثير من الطلاب يتجه للتعليم الأهلي الذي يتطلب المال وأحيانا المال الكثير فقد بلغت أقساط بعض الجامعات الأهلية إلى 90 ألف ريال سعودي للسنة الواحدة.. ما الحل لهذه القضية؟

- المنح الحكومية للدراسة في خارج البلاد.

وهي قليلة في معظم الدول العربية.

وكل ما عليك هو ان تسأل عن شروط الحصول عليها ومتطلباتها وإذا عندك (واسطة) لا توفرها..!!

- المنح المقدمة من هيئات ومؤسسات خيرية.

■ العمل الجزئي أثناء الدراسة: وعلى الرغم من صعوبة التوفيق بين العمل والدراسة إلا أنها وسيلة يلجأ إليها الكثير من الشباب العصاميين الذين نفتخر بهم لتغطية مصاريف دراستهم.

سبعة أمور مهمة أرجو ان تتذكرها في الجانب المالي:

أولاً: لابد أن ننشر الوعي بين الناس بان دعم التعليم هو استثمار حقيقي لو -وفقط لو- كان هذا الابن جاداً ومجتهداً.

ابدأ مبكرا بالحديث عن هذا الموضوع بلسانك والأهم من ذلك بعملك وسلوكك.. كن فعلاً ذلك الشخص الموثوق الذي يستحق ان تدعمه الأسرة وأن تقتطع جزءاً من لقمة عيشها أو تبيع بعض ممتلكاتها لترسل ثمنها إليه.

للأسف قابلنا في حياتنا الجامعية من لا يقدر ذلك وترى النتيجة خسارة وألماً وضياعاً.

ثانياً: هل يمكن أن يقوم اتفاق بينك وبين والدك بأن كل ما سينفقه عليك أثناء الجامعة هو (دين) مستحَق وسترده له يوماً.

أنا أعرف أن والدك قد يعارض الفكرة، لكن دعنا من العاطفة ولنفكر بأسلوب عقلي بحت.. ألا تتفق معي أن التعليم (مشروع استثماري) ناجح.
لو أجرينا حساباً بسيطاً سنجد ان الطالب الذي درس إلى مرحلة الماجستير أو الدكتوراة سيكون قادراً على رد تكاليف دراسته خلال ثلاث أو أربع سنوات من العمل بعد التخرج في معظم التخصصات. وهذا يعني أن والدك سيسترد رأسماله الذي وضعه في هذا المشروع الاستثماري (وهو تعليمك أنت) بعد ثلاث أو أربع سنوات بنسبة أرباح تقارب (25 %- 30%) وهي نسبة ربحية عالية بالمقارنة مع أي مشروع تجاري آخر.
تأمل في هذه الفكرة واعرضها على والدك إن كنت محتاجاً إلى ذلك.

ثالثاً: كن موفراً.. أنت الآن في مرحلة البناء لا في مرحلة الانتاج.. لابد أن تمنع نفسك عن الاستمتاع بالكثير من الكماليات والمرفهات التي يمكن تأجيلها. أنا لا ادعوك لأن تكون بخيلاً لكن حاول ان تكبح جماح نفسك في الصرف المالي هنا وهناك ولا سيما أننا محاطون بالمغريات من كل مكان.

رابعاً: اقتنص الفرص التي قد تدر عليك أموالاً بجهد قليل ومن ذلك العمل في المواسم وحمل بعض الأغراض الثمينة من بلدك الرخيص إلى بلد الدراسة الغالي.
أذكر أن زميلاً كان يسكن في (مكة المكرمة).
كان هذا الصديق يستغل مواسم الحج والعمرة للعمل لتغطية مصاريفه الجامعية.إذ عمل كسائق تاكسي لنقل الحجاج والمعتمرين وكان ذلك يدر عليه دخلاً جيداً.
هل ترى في ذلك عيباً؟ العيب هو الجلوس مكتوف الأيدي يملؤك العجز والكسل..!! هناك العديد من الأعمال يمكن ان تعمل بها (بوقت جزئي Part Time) وتدر عليك بعض المال الذي سيساعد كثيراً.

خامساً: شارك الآخرين في تكاليف بعض المستلزمات التي يمكن التشارك فيها، بدل أن يشتري كل شخص لنفسه فقط. كما أن السكن الجماعي ضمن حدود معقولة يوفر الكثير من المصاريف.

سادساً: انتبه من (الدَين) فالدين مذلة ومشغلة عن هدفك. لقد سال لعاب بعض الطلاب عندما وجدوا مصدراً سهلاً للدين وتراكمت عليهم الديون، ولا تسأل عن الدراسة أين أصبحت!

عندما كنت في الجامعة كان مشهوراً عني (التقتير والبخل). بصراحة كنت حريصاً على استهلاك أقل قدر ممكن من أموال أبي خاصة وأن مشوار دراستي طويل ومكلف. لم تعجب هذه الطريقة صديقي (محمود) فهو يعتقد أن الشخص ينبغي أن يعيش حياته وشبابه ويستمتع به. عندما تخرجنا من الجامعة قررت الالتحاق بالدراسات العليا وحدثتُ والدي عن ذلك فشجعني وهو يقول في نفسه: (همم.. لم يكلفني هذا الولد أثناء دراسته الجامعية الكثير من المال). كانت نفس الفكرة تراود خيال (محمود) فحدث والده بذلك وأنه يحتاج إلى دعمه فلم يتحمس أبوه وقال له: (ألا يكفي كل ذلك المال الذي أخذته..!!).

طالب جامعي سابق

سابعاً: اعرفْ تماماً أين يذهب مالك. قم بتسجيل مصاريفك بشكل يومي (المصاريف الكبيرة) في جدول ثابت.
ستساعدك هذه الطريقة على ضبط مصروفك ومعرفة ما الذي يستهلك ميزانيتك أكثر. هذا بالإضافة إلى التنظيم الجميل لحياتك كلها فستنتهي من السؤال المتكرر متى اشتريت كذا أو متى استلمت المبلغ الفلاني.. وهكذا.

■■■■

الأمر الثاني

حياتك الأكاديمية

لو نظرت في جواز سفرك في خانة (المهنة) فسترى أنها: (طالب). هذه وظيفتك الجديدة. أنت على أبواب حياة هدفها الأول هو التعلم.. لكن لحظة فمسمى (طالب) اليوم يختلف تماماً عن مسمى (طالب) وأنت في المرحلة الثانوية. يجب أن تعي هذا الاختلاف وإلا فلا أظن أنك ستحصل على الكثير من الجامعة كما أن أيامك ستكون مملة.. (رايح جاي).. تماماً كما كنت في المرحلة الثانوية.

حياة للتعلم 7/24

إن السمة الأساسية التي تجمع بين كل المميزين والناجحين في العالم هي عملهم الدؤوب يوماً بعد يوم من أجل التعلم واكتساب المعرفة والمهارة التي حققت لهم النجاح. من اليوم الأول يجب أن تأخذ هذا الموقف فأنت هنا لتتعلم وتتعلم.. كن ملاحظاً فطناً طوال الوقت.. تعلم من الأطفال.. من عوام الناس.. كن مستعداً لأخذ المعلومة وفهم تطبيقاتها العملية.. إنها وظيفتك الحالية تعمل فيها لمدة أربع وعشرين ساعة في اليوم سبعة أيام في الأسبوع وستتقاضى مقابل ذلك راتباً كبيراً.. لكن ليس الآن بل في المستقبل..!!

هذه بعض الأفكار الأساسية من أجل بداية ناجحة لحياتك الأكاديمية:

■ كن جاهزاً للدراسة والتلقي من اليوم الأول في الجامعة إذ لا تتوقع أن يكون هناك محاضرات افتتاحية وترحيبية وتعريفية!

■ في الجامعات المحترمة، يقوم المحاضر بتوزيع خطة الدراسة syllabus للمادة على مدار الفصل والتي تشتمل على: عناوين المحاضرات ومواعيدها، والواجبات المتوقع أن تكلف بها ومواعيد التسليم ومواعيد الامتحانات القصيرة Quizzes وغير ذلك. يجب أن تحتفظ بهذا الجدول أمامك في الغرفة فهذه هي (الخريطة) التي ستقودك إلى النجاح بمشيئة الله.

▪ ابدأ من اليوم الأول في المذاكرة بجد والتحضير المسبق للمحاضرة وفق الجدول الدراسي. ولا تسوِّف!! لأنك لن تجد الوقت الكافي لمذاكرة ما سوَّفت فيه.. إن الشهر الأول لك في الجامعة سيحدد مستقبلك فيها ولذا كن جاهزاً وابدأ بكل نشاط وهمة وشغف.

▪ اسأل عن المراجع والكتب والملخصات الضرورية للمادة. استعن بسؤال طلاب الدفعة التي سبقتك مباشرة مع الحذر من وجود أي تغيير في المنهج أو المحاضر فهذا قد يغير المنهج ككل.

▪ لا تفقد ثقتك بنفسك حينما ترى 4 أو 5 يرفعون أيديهم للجواب على سؤال ما!! ولا تتهم نفسك بالغباء لمجرد أنك لم تعرف ما يقوله المدرس!! فأنت لم تخلق عالماً بل أنت هنا لتتعلم وما زلت في أول الطريق.. والمهم من يضحك آخراً..!

▪ الغياب هو أحد أهم أسباب الفشل في الدراسة الجامعية، وأحد أهم أسباب الشعور بالإحباط والرغبة في الانسحاب والمزيد من الإهمال حيث تقول لنفسك: (أوه.. لقد سبقوني وأنا غائب.. لا أعرف ماذا أخذوا، وأين وصلوا.. ما رأيك أن أنسحب من المادة.. او العوض على الله فيها)..!!

▪ ترتيب مكان الدراسة.. أين ستدرس؟ هذا سؤال مهم.. يفضل الكثير من الطلاب الدراسة في بيوتهم.. لكن تذكر أنك بحاجة للهروب أحياناً عندما يتزايد الإزعاج في البيت او في السكن او عندما تكثر طلبات الأهل! في العديد من الجامعات هناك قاعات مفتوحة لمدة أربع وعشرين ساعة او تفتح المكتبة إلى ساعة متأخرة من الليل.. عندما تعود إلى منزلك بعد انتهاء المحاضرات خذ قسطاً من الراحة ثم انطلق إلى واحدة من

لا توجد جامعة سهلة وأخرى صعبة.. يوجد طالب مجد وطالب مسوف..!!

هذه القاعات..
وانتبه من إزعاج بعض الطلاب الذين يأتون لإشغال الآخرين استهتاراً أو حسداً.

■ في بداية الدراسة، لا تقارن نفسك بزملائك الاخرين في المستوى الدراسي.. فالمستويات تختلف من شخص لآخر.. فقد يكون زميلك متفوق في الرياضيات ولكنه مخفق في ماده أخرى!! ركز فقط على نفسك.. على نقاط ضعفك وقوتك أنت واشتغل بها ولا تهتم بالآخرين.

■ كن حريصاً على تسجيل أكبر عدد من الساعات في السنوات الأولى بشرط التأكد من قدرتك على الوفاء بالتزاماتها.

■ : (أنا أدرس طوال اليوم ولم أتمكن من الانتهاء من كتابة الواجب أو المشروع). كن واقعياً ولا تقلل من أهمية المواد ومن الجهد المطلوب.. وتذكر أن المهم ليس أن تأخذ ساعات أكثر، بل المهم هو ان تستفيد منها وتنجح فيها.

سجل عدد ساعات أو مواد تفوق بقليل قدراتك العادية، لأن التحدي سوف يمنحك قوةً وحماساً وقّاداً للتغلب على التحدي الذي وضعته لنفسك، ولا تخف.. الله ييسرها.

■ استفد من الوقت الضائع بين المحاضرات. يمكنك أن تذهب إلى المكتبة أو أن تشارك في منشط اجتماعي او ثقافي تحبه، لكن يجب ألا تجلس هكذا تنتظر وحسب.

■ لا تظن أنه مع تزاحم جدولك الدراسي ستكون معذوراً في التقصير في أداء واجباتك او ما يطلبه منك أستاذك. ستصل إلى مرحلة في دراستك تظن فيها أن مدرسك يعتقد أن مادته هي المادة الوحيدة في الفصل الدراسي..!! هذا أمر شائع فلا تنزعج منه، واجتهد، وتذكر أنه: من طلب العلى سهر الليالي.

■ أنت المسؤول عما يجب أن تتعلمه من الجامعة، وعن الخبرات التي تريد أن تتعرض لها وليس الأستاذ.. لذا قم باختيارات صحيحة في

تحديد المواد الأكثر أهمية والتي ستضيف لك شيئاً جديداً، وأعطها انتباها وجهداً أكبر.

■ هناك أهمية خاصة للدراسة الجادة في السنوات الأولى في الجامعة إذ تبني فيها الأساسيات في كل موضوع. مازلت أذكر تلك المحاضرة في السنة الجامعية الأولى والتي شرح فيها المحاضر طريقة انتقال السيالة العصبية في الدماغ. أذكرها جيداً لأنني سُئلت عن هذا الموضوع في اختبارات الدكتوراة! كان هذا الموضوع واحداً من الأساسيات الضرورية التي يجب تركيزها والبناء عليها فيما بعد.

■ من عظمة ديننا الاسلامي أنه رفع من قدر طلاب العلم، وجعل خروجهم في طلبه سبيلاً إلى الجنة.. ولذا استحضر عزيزي القارئ دائماً أنك هنا من أجل طلب العلم وتطوير نفسك وخدمة المسلمين. مثل هذه النية ستجعل كل لحظة من لحظات حياتك، كل تعب أو نَصَب، كل شعور بالحنين، سيكون في سبيل الله تعالى وستكون مأجوراً عليه بإذن الله – تعالى -.. استحضر هذه النية دائماً فهذا سيخفف عنك الكثير من العناء.

■■■■

ما هو نمطك في التعلم؟

لكل منا نمطه المفضل في التعلم.. النمط الذي يجعله أكثر فعالية واستمتاعاً. سيساعدك اكتشاف النمط الخاص بك في مضاعفة قدرتك على التعلم ويسهل عليك تجاوز عقباته.

قسّم العلماء الطلاب إلى ثلاثة أقسام حسب انماط التعلم:

أولاً: المتعلم البصري..

إذا كان نمطك بصرياً فستستفيد من استخدام الصور والرسومات البيانية والمخططات في التعلم والتذكر. وستجد أن أسلوب (خريطة التعلم) التي سنتحدث عنه بعد قليل هو أسلوبك المفضل.

- يقوم بتدوين الملاحظات بتفاصيلها.
- يميل إلى الجلوس في الصفوف الأمامية.
- مرتب ونظيف الهيئة.
- يغلق عينيه ليتخيل او يتذكر شيئاً ما.. وعندما يستعيد شيئاً من الذاكرة يستعيده على شكل صورة.
- عندما يشعر بالملل، يبحث عن شيء لمشاهدته.
- يحب أن يرى بعينيه ما يتعلمه.
- يستمتع بالمحاضرات التي تحوي على الرسوم البيانية والمخططات والتقديمات التي تستخدم الألوان.
- ينجذب للأحاديث التي تحوي على تخيل وصور بلاغية.

ثانياً: المتعلم السمعي (وهذا هو نمطي أنا):

- يجلس في المكان الذي يسمع فيه بغض النظر عما يحدث في المقدمة.
- يتعلم بشكل أفضل عن طريق النقاش والقراءة والكتابة والاستماع إلى المحاضرات.
- لديه قدرة خاصة على التقاط الكلمات وفهم معانيها.
- عندما يشعر بالملل، يتحدث إلى نفسه أو إلى الآخرين.
- طريقته في الحفظ تعتمد على شرح المادة لنفسه.
- يحب الحديث عن الأفكار والنظريات والمفاهيم بدل الحقائق القطعية.
- لديه قدرة لغوية عالية.

إذا كان نمطك سمعياً فستفيد من حضور المحاضرات، والقراءة، والكتابة، وإثارة النقاش مع زملائك، ورؤية الموضوع بصورته العامة وخطوطه العريضة.

ثالثاً: المتعلم الحركي:

- يبرع في الأعمال التي تتطلب حركة، وتوازن، وتحكم عالٍ بعضلات الجسم.
- يحب تجربة الشيء بيده بدل القراءة عنه.
- من السهل عليه تذكر الأشياء التي فعلها بنفسه ويصعب عليه تذكر الأشياء التي سمعها أو رآها.
- عندما يشعر بالملل يحب التحرك وإشغال نفسه بأي شيء.
- يحب المجالات التي تعتمد على التعامل مع الأشياء وتقليبها.
- يعتمد في تعلمه على ما يمكنه تجربته وأداؤه.
- يتواصل عن طريق اللمس، ويحب أي دعم يظهر بشكل جسدي كالتربيت على الكتف ومسك اليد.
- يشعر بالملل في الفصل عندما لا يجد شيئاً يتعلمه عن طريق اللمس والعمل.

إذا كان نمطك حركياً فقد لا يروق لك أسلوب المحاضرات – رغم أهميتها – وتستمتع أكثر بتجربة الأشياء وتطبيقها عملياً. قم بتقديم المعلومة التي تريد حفظها على شكل مسرحية أو تمثيل قصة معينة.

ملاحظة مهمة: في الواقع أننا جميعاً نمتلك جميع الأنماط السابقة ولكن بنسب متفاوتة. وستستفيد من التعلم عن طريق استخدام أساليب تفعل كل هذه الأنماط (كالرسومات والنقاش ضمن مجموعة وممارسة الشيء بدل القراءة عنه و..) وليس مجرد الاكتفاء بنمطك الخاص.

■■■■

المدرس + الطالب = علاقة جديدة

من التغيرات الأساسية في الجامعة العلاقة مع الأستاذ الجامعي. فهنا - على خلاف مدرس الثانوية- تكون العلاقة جافة ورسمية خاصة مع وجود العشرات بل المئات - أحيانا- من الطلاب في الفصل الدراسي التي يدرّسها المحاضر.

كما ستلاحظ وجود أنماط مختلفة من الأساتذة يجب أن تكون جاهزاً للتعامل معها:

■ الأستاذ المتكبر: وما أكثرهم في جامعاتنا للأسف! إذ ترى أحدهم يمشي وكأنه رئيس دولة. ينظر إلى غيره من الأساتذه باحتقار فكيف تظن أنه ينظر إليك..!! ومثل هؤلاء حاول الابتعاد عنهم ومسايرتهم بالقيام بما يريدونه دون أي احتكاك بهم، وأسأل المولى عز وجل ألا يجمعك بهم لا في الدنيا ولا في الآخرة..!!

■ الاستاذ الموظف الذي يأتي كل يوم ليقوم بمهنة (حشو المعلومات!) في رأسك ثم يمضي إلى بيته منتظرا راتبه آخر الشهر.. وتراه يعمل في أكثر من جامعة أو كلية ولا بأس ببعض الدروس الخصوصية في المساء..!! ولن تستفيد من هذا المدرس سوى فهم وحفظ بعض المعلومات الضرورية للنجاح في الامتحان القادم.

■ الأستاذ العملاق الذي يشكِّل بنفسه مدرسة فكرية في تخصصه.. الأستاذ الذي يثير لديك الفضول والرغبة في التعلم والفهم، ويطلعك على آفاق جديدة لم تكن تخطر على بالك، ويمدك بطرق رائعة في التفكير ورؤية الأشياء من حولك بدل ترديد المعلومات والمحفوظات. وتجد نفسك تردد كثيراً عندما تستمع إليه: (أوه.. واو) وأنت تعبر عن دهشتك لفهمه للمادة ولطريقة تفكيره. مثل هؤلاء يعلمونك طريقة الصيد بدل أن يعطوك سمكة. لقد عملت مع أستاذي الدكتور (عمر المديفر) استشاري طب نفس الأطفال في مستشفى الحرس الوطني في الرياض لمدة أربعة أشهر فلم أستفد منه الكثير من المعلومات لكنه كان يدهشني بملاحظاته وطريقة تفكيره ورؤيته للمشكلات وطرق العلاج. لم تكن هذه الملاحظات

كثيرة لكنها كافية لأن تغير طريقة تفكيري، وتحدث في أكبر الأثر. لقد استفدت من هذه الأشهر الأربعة أكثر من سنوات مع غيره من الأساتذة الموظفين! عندما تجد مثل هؤلاء الأساتذة (العمالقة) فالتصق بهم.. احضر ساعاتهم المكتبية.. اقترح مساعدتهم في أي بحث أو كتاب حتى لو بالمجان فأنت الرابح الأكبر!

هذه بعض النقاط المهمة في التعامل مع أساتذة الجامعة أرجو أن تتذكرها:

- إذا مرّ الأستاذ بجانبك دون أن يلقي التحية او أن يتعرف عليك فهذا امر طبيعي فلا تقلق!
- لا تعط الأستاذ فرصة لأن يسجلك في ذاكرته في موقف سلبي كتأخر عن محاضراته بشكل متكرر أو الغياب وتقديم الأعذار الواهية أو طلب تأجيل موعد تسليم الواجب أو المشروع المطلوب منك، فهذا قد يضر بك في لحظات حرجة.
- احرص على حضور الساعات المكتبية وهي الساعات التي يستقبل فيها الأستاذ الجامعي طلابه للاستماع إلى أسئلتهم واستفساراتهم.. لا تكن ثقيل الدم بكثرة الأسئلة المهمة وغير المهمة بل يمكنك الحضور والاستماع فحسب لأن حضور مثل هذه الساعات سيمدك بأفق وفهم اعمق للمادة.
- قم بحضور حلقات النقاش المتخصصة التي يقيمها (القسم) وخاصة إذا كان أستاذك موجوداً أو محاضراً فيها. حلقات النقاش هذه معدّة لمن هم أعلى من مستواك (لطلبة الماجستير والدكتوراة)، ستضرب عصفورين بحجر واحد عند حضورها.. الأول: الاطلاع على مستوى أعلى من التخصص مما يوسع أفقك، والثاني: ستترك انطباعاً جميلاً عند أستاذك بأنك طالب جاد ومجتهد.
- تعرّف على طلبة الماجستير والدكتوراة في نفس تخصص المادة التي تدرسها.. استمع إلى أهم النقاط التي تثير نقاشهم واهتمامهم واسألهم عن مراجع مبسطة ومختصرة للمادة وعما يصعب عليك

منها. تذكر أن أي شخص عندما تطلب منه مساعدة وأنت تشعره بالاحترام والتقدير فسيقدمها لك بكل ترحاب.

■■■■

مصادر الجامعة التعليمية

حاول أن تستفيد من مصادر الجامعة التعليمية.. تشير الدراسات إلى أن عدداً قليلاً من الطلاب الذي يستفيدون من إمكانيات الجامعة ومصادرها التعليمية كالمكتبة الإلكترونية والمكتبة السمعية والبصرية وقواعد المعلومات وغيرها. هذه المصادر مفيدة للغاية وتكلف الكثير من المال ولكن للأسف استفادة الطلاب منها محدود للغاية!

■■■■

شبح اللغة الانجليزية

«أوه.. كم أحب مادة (الأحياء) وأعشقها» هكذا كان يحدث صديقي (رائد) نفسه قبل بداية أول محاضرة لمادة الأحياء في كلية الطب في جامعة عربية عريقة.. دخل أستاذ مادة (الأحياء) وبدأ يعطي محاضرته.. ولم تمض لحظات حتى فغر صديقي فاه، وشعر بضيق شديد حتى نهاية المحاضرة.. لقد انقضت المحاضرة ولم يكتب منها شيئاً، بل لم يفهم منها شيئاً سوى العنوان.. ببساطة كان المحاضر يلقي محاضرته كاملة باللغة الانجليزية.

إذا كنت من خريجي إحدى المدارس الثانوية الحكومية في العالم العربي فلاشك أنك ستواجَه بتحدٍ كبير اسمه (اللغة الانجليزية) فالكتب والمراجع باللغة الانجليزية والمحاضر لا يعرف الحديث عن مادته إلا باللغة الانجليزية*.

هل أنت خائف من هذا الأمر؟ لا ألومك فأنا أعرف من ترك الدراسة في كلية الطب وغيرها بسبب عائق اللغة خاصة وأن جامعاتنا – ما عدا القليل جداً منها– لا تبذل أي جهد لإعداد الطالب في اللغة. والأمر يحتاج

* هذا باستثناء الجامعات السورية وبعض الجامعات السودانية والتخصصات الأدبية في معظم الجامعات العربية.

منك إلى الصبر وعرق الجبين وما هي سوى أشهر بسيطة حتى تتغلب على هذا التحدي.. تابع معي النقاط التالية:

أولاً: مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة. ما زلت أذكر ذلك اليوم عندما فتحت الصفحة الأولى من كتاب الكيمياء الحيوية وبدأت بالقراءة والترجمة.. أخرجت من تلك الصفحة ما يقارب (80) كلمة غريبة لا أعرف معناها! ومع الصبر والمصابرة تغلبت على هذه المشكلة وأنا اليوم أقرأ أي مرجع دون أي جهد. ركز على الصفحة الحالية التي بين يديك ولا تنظر إلى بقية الكتاب.. إن أولئك الذين ذعروا من مشكلة اللغة كانوا يركزون على كامل الكتاب، وليس على الصفحة التي بين أيديهم.

ثانياً: اقتنِ دفتراً صغيرا (أو بطاقات) وقاموساً (ككتاب أو قاموس ألكتروني) وابدأ بالقراءة في كتبك الجامعية وسجل كل الكلمات الغريبة وترجمتها وراجعها باستمرار في الأوقات المهدرة. تذكر أن المؤلف يستخدم عادة نفس المصطلحات والكلمات في كامل الكتاب ولذا فإن الجهد في الترجمة سيقل مع الوقت بشكل واضح.

ثالثاً: اقض جزءاً من وقت الترفيه مع زملائك في التنافس في معرفة معاني الكلمات والمصطلحا ت الجديدة في المواد المختلفة.

رابعاً: شارك زميلك الذي بجانبك معنى كلمة جديدة أو أصل مصطلح جديد تعلمته للتو. إن مشاركة الآخرين لأي معلومة تزيد من ترسيخها في ذاكرتك.

خامساً: حتى لو كانت جامعتك لا تحتاج إلى دراسة مكثفة للغة الانجليزية* فلا تتجاهل هذا الأمر فنحن في زمان لا يمكن التطور والتواصل فيه إلا بإتقان اللغة الانجليزية. إن أي جهد تبذله في هذا الأمر سيمنحك فرصاً أكبر عند تخرجك وبحثك عن عمل.

■■■■

* إنني اشعر بالأسف الشديد لوجود مثل هذه الجامعات في بلادنا والتي لا تهتم بتعليم اللغة الانجليزية لطلابها.

كيف تضاعف قدرتك على التعلم؟

سأذكر هنا بعض الطرق والتقنيات التي ستضاعف بها قدرتك على التعلم والتحصيل. أوه.. أتمنى لو كنت أعرف هذه التقنيات عندما كنت في الجامعة، كنت وفرت على نفسي عشرات الساعات التي خرجت منها بنتيجة ضئيلة! تذكر أن معرفة هذه التقنيات وحدها لا تكفي.. يجب أن تمارسها بشكل مستمر ويوماً بعد يوم حتى تتقنها بشكل صحيح وتصبح تلقائية تماماً كما هي قيادة السيارة بالنسبة إليك.

أولاً وقبل كل شيء.. العمل ثم العمل

الأشياء التي تستحق الاحترام والتقدير تحتاج منا إلى عمل وبذل جهد ومشقة والكثير من التضحيات. لو كان النجاح يسيراً لكان جميع الناس ناجحين.. مازلت أذكر الرسالة الأولى التي تلقيتها من والدي الأستاذ الدكتور عبد الكريم بكار – حفظه الله ورعاه- بعد التحاقي بالجامعة حين كتب فيها: (يا بني.. أذكرك بمقولة العالم أديسون: العبقرية 1 % موهبة و99 % عرق جبين) نعم! عرق جبين.

إن النجاح الأكاديمي هو دليل قوي تقدمه غداً أثناء بحثك عن عمل.. إنه دليل دامغ على أنك قادر على العمل بجد والتزام ومثابرة. كل التقنيات التي سأوردها في هذا الكتاب أو قد تسمع عنها هنا وهناك ستنظم دراستك وتدفعك إلى الأمام لكن هذا لن يكون له قيمة إذا لم تشمر عن ساعد الجد والاجتهاد، إذا لم تصرف الساعات بعد الساعات منكباً على كتبك ومراجعك ودفاترك تنهل من العلم وتغرف منه غرفاً. يقدر بعض المختصين أنك بحاجة إلى ساعتين إلى ثلاث ساعات مذاكرة في مقابل كل ساعة محاضرة تُلقى في الجامعة.

هل هي كثيرة؟ ربما.. لكن كما قلت: الأمر يحتاج إلى الجد والاجتهاد والمثابرة. لقد رأيت وسمعت عن الكثير من الطلاب الذين لم يفتقروا إلى الذكاء والمهارات والقدرات لكنهم افتقروا إلى شيء واحد هو الصبر على العمل الشاق والجد والاجتهاد وخسروا في مقابل ذلك الكثير. فانتبه لذلك!

ثانياً: موقفك النفسي تجاه التعلم..

الخطوة الأولى لتضاعف قدرتك على تعلم أي موضوع هو أن تكتشف ما هو موقفك النفسي تجاه هذه المادة. تأكد تماماً أن المادة التي تعتقد ألا فائدة من ورائها هي أصعب مادة يمكنك تعلمها. هل تذكر كم كنّا نتضايق من دراسة مادة الرياضيات عندما كنا طلاباً في المرحلة الثانوية؟ كان السبب الرئيسي لاستصعاب هذه المادة وضيقنا منها هو أننا لم نكن نعلم في ذلك الوقت – وحتى الآن بالنسبة لي!- لماذا يجب أن نحفظ كل تلك المعادلات الصعبة. لا يمكن ان تتقن موضوعاً – سهلاً كان ام صعباً- دون ان يكون لديك سبب منطقي ومقنع لذلك. ما لم تحفز نفسك وتشعل الرغبة فيها من أجل تعلم المادة التي بين يديك فلن تتعلمها!

من أجل ذلك وعندما تجلس على الطاولة للمذاكرة وبين يديك فصل من كتاب.. أسأل نفسك هذه الأسئلة:

- كيف يمكن أن يضيف هذا الفصل إلى فهمي لهذه المادة؟
- ما الذي أعرفه الآن عن هذا الموضوع؟
- ما الذي أجهله في هذا الموضوع؟
- ما الذي أحتاج إلى معرفته من هذا الفصل؟
- كيف يمكن أن أطبق ما سأتعلمه في هذا الفصل في حياتي المهنية مستقبلاً؟
- ما هو التطبيق العملي الذي سأتعلمه من هذه المادة؟
- ماذا يحاول الكاتب أن يخبرني به؟

أجب عن الأسئلة السابقة بشكل جاد وواعٍ ومن ثم انطلق بحماس لتتعلم هذه المادة..

ثالثاً: كن متعلماً فاعلاً...

لا تضيع وقتك في القراءة التقليدية التي يتبعها معظم الطلاب، فهي لا تغني ولا تسمن من جوع! إذا أردت أن تتقن ما تعلمته يجب أن تقوم وأنت تقرأ المادة التي بين يديك باستثارة ذهنك عن طريق طرح أسئلة

ترسخ هذه المعلومات. تخيل معي أنك تدرس نظرية دارون في الانتخاب الطبيعي. في نفس الوقت الذي تقرأ فيه هذه المادة اسأل نفسك: لماذا سادت هذه النظرية؟ لماذا يعارض بعض الناس هذه النظرية؟ أين مكامن القوة في النظرية التي جعلتها صامدة كل هذا الوقت؟ ما هي خلفية صاحب النظرية والخبرات التي مر بها وهو يضع هذه النظرية؟ ما التطبيقات العملية التي اعتمدت عليها هذه النظرية؟ ما الذي يجب أن أتعلمه أكثر حول هذه النظرية؟.. وهكذا العشرات من الأسئلة التي تجعل القراءة ذات هدف ومغزى وستجد نفسك متحمساً أكثر لإيجاد إجابة عن أسئلتك هذه.

رابعاً: أشرك كل حواسك في التعلم:

حتى تضاعف قدرتك على التعلم تعود أن تشرك كل حواسك في تعلم المعلومة التي بين يديك. اجعل المعلومة على شكل صورة، واسمعها بأذنيك، وضعها على الورق حتى تحس بها يديك. هذه بعض الأفكار التي يمكنك استخدامها لترسيخ المعلومة باستخدام حواسك..

■ بعد الانتهاء من الموضوع، قم بكتابة ملخص لأهم النقاط الأساسية التي تعلمتها دون أن تعود إلى الكتاب.. عندما تكتب فأنت تشرك بصرك في رؤية ما كتبت، وسمعك في الترديد الخفي لما تقرأ، وتشرك الحركة في استخدام يدك في الكتابة.

■ ناقش المعلومة التي تعلمتها مع صديق أو اشرحها لمن يصغرك سنا. هذه الطريقة ستزيد نسبة تعلمك لها بشكل مذهل!

■ تخيل نفسك مدرساً للمادة التي دَرَستها، وقم بإعطاء الطلاب الجالسين أمامك محاضرة تشرح فيها ما تعلمته للتو.

■ ضع المعلومة في صورة واطبعها في ذهنك.. فلو كنت تدرس التوزع السكاني ودياناتهم في (الهند) مثلاً، فقم برسم خريطة الهند وضع عليها رمز الهلال إشارة إلى المناطق التي يسكنها المسلمون، ورمز البقرة إلى الأماكن التي يعيش فيها الهندوس وهكذا.. ومن ثم يمكنك طبع هذه الصورة في ذهنك وستبقى هناك بمشيئة الله إلى الأبد!

■ استخدم طريقة (خريطة التعلم) وهي أن تقوم برسم مربع في منتصف الصفحة، واكتب فيه الموضوع الأساسي ثم خذ منه عدة أسهم تشير إلى مربعات أصغر تحوي المواضيع المتفرعة من الموضوع الأساسي، ومن ثم خذ مربعات ودوائر أصغر كتفرع ثانٍ وهكذا. قد تجد صعوبة في كتابة كل التفاصيل ولذا استخدم ما تعارف عليه الكتّاب بتسميته (الكلمات المفتاحية) وهي الكلمات الأكثر أهمية، والتي تستدعي لديك عند سماعها الكثير من التفاصيل. بعد اكتمال هذه الخارطة تكون قد جمعت كمية كبيرة من المعلومات في صورة مصغرة يسهل حفظها ومراجعتها فيما بعد (انظر الشكل في الأسفل). وتسهل المهمة أكثر عند استخدام ألوان متعددة وأحجام متعددة. لقد سهلت هذه الطريقة الحفظ لدى كثير من الطلاب.

خامساً: لخص المادة التي بين يديك.

لقد عشت فترة من الزمن وأنا أرفض فكرة إعداد ملخص للمادة التي أدرسها: (أوه.. لماذا أضيع وقتي في تكرار كتابة ما كُتب في الكتاب أمامي؟!!) لقد ثبت لي خطأ هذه الفكرة وندمت على أني لم أعد ملخصاً كافياً ووافياً لجميع المواد الأساسية التي كنت أدرسها. أقول المواد الأساسية لأنك ستدرس عدداً من المواد الثانوية التي قد لا تحتاج إلى إعداد ملخص. تابع معي النقاط التالية:

■ الملخصات يجب أن تحوي على أهم المعلومات التي يجب أن تكون حاضرة في ذهنك مكتوبة بشكل مرتب ومنظم.

■ إن صرف الوقت في إعداد الملخصات ستعوضه في الإمتحانات عندما تجد أمامك مادة مجموعة ومكتوبة بأسلوب يسهل حفظه ودراسته. كما سيتيح لك الفرصة لتمكين المادة بشكل ممتاز والعودة إليها متى ما أحببت ولو بعد سنوات طويلة.

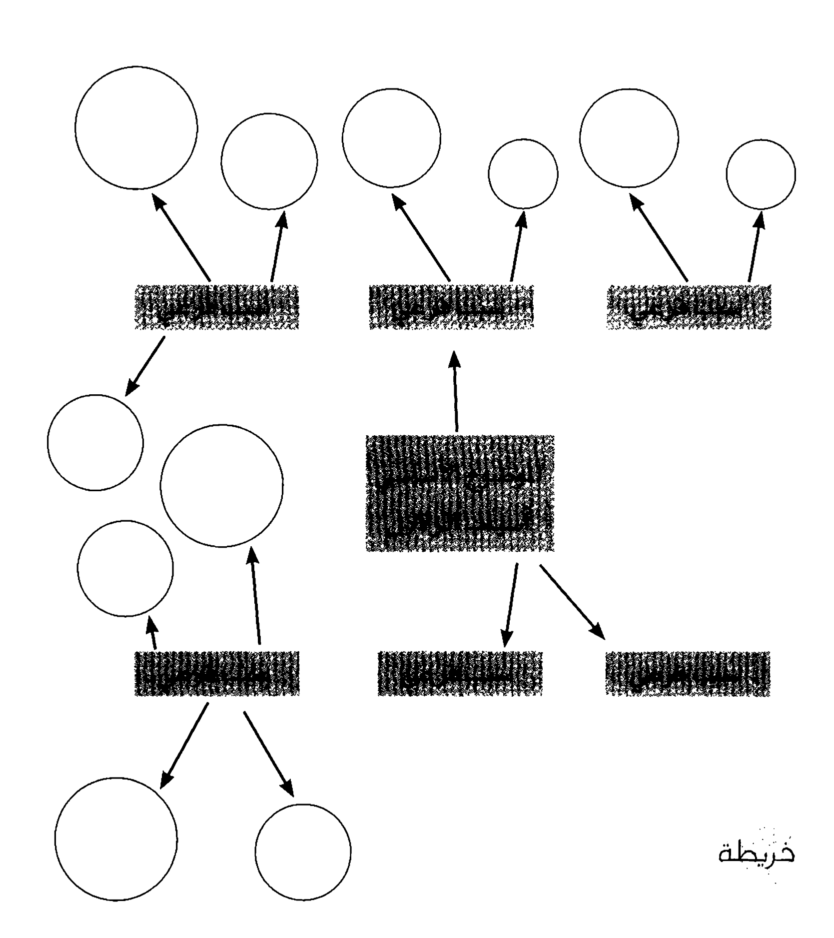
■ استخدم الترقيم في ترتيب المعلومات لتسهيل حفظها.. واترك بعض الفراغات الكافية لإضافة أي معلومة جديدة ستعرفها مستقبلاً عن الموضوع.

■ اهتم بنوعية الورق أو الدفتر الذي ستكتب عيله الملخص لأنه سيبقى لديك فترة طويلة.

■ لو كنت تعيش وسط زملاء متعاونين فستختصرون وقتاً طويلاً عبر توزيع العمل فيما بينكم.

■ إذا كان لديك أوراق او قصاصات من مجلات تحمل معلومات مفيدة فاهتم بطريقة حفظها وتخزينها. عندما تستخف بمشكلة الحفظ والتخزين فقد تفقد هذه الأوراق أو تجد صعوبة في الوصول إليها عندما تحتاجها، وهذا يعني أنه لا قيمة لجهدك المبذول.

■■■■



كيف تعلمت قيادة الدراجة الهوائية؟ كيف تعلمت لغتك الأم التي تتكلم بها الآن؟ كيف تعلمت الأتكيت في استقبال الضيوف؟ في كل المواقف السابقة وغيرها قد لا تتذكر متى تعلمتها، ولم تذهب بالتأكيد إلى أي مدرسة او حصة دراسية حولها. لقد تعلمتها بشكل تلقائي عن طريق التجربة والخطأ، وعن طريق الملاحظة والمناقشة وغير ذلك من الطرق غير الرسمية. هذه الطرق فعالة بشكل مذهل في اكتساب المعرفة والمهارة، وتحول الحياة إلى جامعة مفتوحة، وترحب بك طالباً بها طوال العمر.

مهارات أكاديمية

أنت في الجامعة ولست في السنة الرابعة من المرحلة الثانوية!

نعم! يجب ان تضع ذلك في الحسبان دائماً لأن طريقة المواد والدراسة وتحصيل المعلومات واداء الاختبارات في الجامعة تختلف بشكل جذري عنها في المرحلة الثانوية. إن عدم قدرتك على فهم هذا التغيير قد يسبب لك تشوشاً واضطراباً قد يؤثر على تفوقك ونجاحك.

وهذا ما حدث مع (سعيد) صديق الدراسة والتعلم. كان شاباً مجتهداً.. يجلس في غرفته الساعات الطويلة وهو (يذاكر)، لا تسأل عنه إلا ويقول: (قاعد أذاكر).. كنا ننظر إليه على انه (دافور الدفعة)، ولكن بعد سنة أو سنتين أدركنا أن كل هذه الدراسة لم تكن ذات قيمة.. فلا درجاته في الامتحانات، ولا كمية معلوماته تدل على أنه مميز علمياً. هذا بالإضافة إلى ملله وشكواه الدائمين من الدراسة وصعوبتها. لم يكن (سعيد) غبياً لكنه كان لا يدرك كيف يدرس.. كيف يلتقط المعلومات وكيف يحتفظ بها.

تتأكد أهمية هذه المهارات أكثر عندما تتأمل في (الانفجار المعرفي) في كل التخصصات.

في اليوم الأول من الجامعة ستواجهك كتب دراسية ضخمة هذا بالإضافة إلى العشرات من المجلات العلمية والعديد من الأبحاث والدراسات، والجميع يتوقع منك أن تدرك او تحيط بكل – أو معظم – هذا الكم

الهائل من المعلومات.

سنناقش في هذا القسم عدة مهارات فعالة لتقوية تحصيلك الأكاديمي.. لاحظ أن هدف هذا الكتاب هو تعريفك بأهم المهارات الأكاديمية المطلوبة والخطوات الرئيسية لإتقانها دون الدخول في تفاصيل ذلك فهذا خارج هدف هذا الكتاب.

أولاً: القراءة في المراجع الجامعية

في اليوم الأول في الجامعة سيعطيك كل أستاذ مادة قائمة بمجموعة من الكتب التي يجب أن تقرأها وستفاجأ بأنها كمية كبيرة لا يمكن أن تقرأها كلها حتى أساتذتك لم يقرأوها كلها حتى لو قالوا عكس ذلك..!!

فما الحل؟

الحل هو الانتقاء الجيد للمراجع والمصادر التي ستعتمد عليها في قراءتك. نعم! يجب أن تبذل كل الجهد في أيامك الأولى في البحث عن المرجع المناسب الذي يحقق عدة شروط: الوضوح في الشرح، وسهولة اللغة، والاختصار دون إخلال، واعتماده من قبل أستاذ المادة (حتى تنجح في الامتحان).

إن الحصول على كتاب يشرح المادة بشكل جيد يعني انك قطعت نصف الطريق في التمكن من المعلومة.

في بعض الأحيان قد يبدع كاتب في أحد الموضوعات أو الفصول بينما يقصر في آخر، ويمكنك أن تجد كتاب آخر يغطي النقص وهكذا.

وأفضل من يخبرك بهذا هم الطلاب القدامى الذين كوَّنوا خبرة جيدة عبر السنوات الماضية.

بعد تحديد المرجع المناسب، سنبدأ في القراءة المتأنية والمركزة وسنتبع هذه (الطريقة الخماسية).

أولاً: استعرض الأفكار العامة للموضوع:

وذلك عن طريق قراءة العناوين الرئيسية والعناوين الفرعية والرسومات البيانية والجداول، ملاحظة الصور، وكيفية ترتيب الفصل، وانتقاله

من نقطة إلى أخرى، وقراءة مقدمة الفصل وخاتمته.بمعنى آخر قلب الموضوع كما يقلب الطفل اللعبة قبل أن يشتريها او يلعب بها.

ثانياً: اطرح الأسئلة:

مع القراءة قم بطرح أسئلة حول الموضوع وانشط في البحث عن إجابات لها. إن الأسئلة عامل مهم في التحفيز على التعلم والتحصيل فهي تضع هدفاً لما تتعلمه وتساعد على أن تفتح لك آفاقاً جديدة في المادة التي تقرأها.

من الأسئلة المهمة أن تسأل نفسك:

- ماهي معلوماتي الحالية عن الموضوع؟
- ماذا سيضيف ما أقرؤه إلى ما أعرفه.
- ما العلاقة بين هذا الموضوع وموضوع آخر كنت قد قرأته وله علاقة به.
- ما التطبيق العملي لما أقرأ؟ هل واجهتني مشكلة واقعية متعلقة بهذا الموضوع.

وهكذا ستجد أنك تحولت من قارئ عادي إلى باحث عن الحقيقة وهذا بلا شك سيمتعك ويزيد من تحصيلك.

ثالثاً: القراءة بإمعان:

أي قراءة محتوى الموضوع وتفاصيله. أبق الأسئلة التي أثرتها في الخطوة السابقة حاضرة في ذهنك وقم بالآتي:

- استخدم الأقلام الملونة التوضيحية لإبرازالأفكار والمعلومات المهمة التي تقرؤها.
- أين الكلمة أو الجملة المحورية؟ في كل نص تقرأه هناك كلمة او جملة قصيرة مفتاحية أو محورية يعبر فيها الكاتب عن الفكرة الرئيسية التي يشرحها.
- ركز على الكلمات الأساسية التي يضعها الكاتب بصيغة مخصصة كأن تكون مكتوبة بخط مائل، او عريض، او تحتها خط، أو في جدول، أو مربع نص، او بلون مختلف.

■ لا تتردد في كتابة اي خاطرة أو معلومة أو فكرة مهمة او غير مهمة لها علاقة بالموضوع في هامش الصفحة التي تقرؤها.. هذا طبعاً إذا كان الكتاب ملكك انت..!!
■ ضع قاموساً (ورقي أو الكتروني) بجانبك إذا كنت تقرأ أي مادة باللغة الانجليزية.
■ ركز على الأجزاء التي يركز عليها المحاضر أو التي يخبرك بأهميتها الطلاب القدامى.

رابعاً: إعداد الملخص

بعد أن استوعبت المادة بشكل جيد.. الآن وقت إعدادها للحفظ والاستذكار فيما بعد.. قم بإعداد ملخص للمادة عبر تسجيل الأفكار الرئيسية والجمل المفتاحية بشكل مرتب.. استعن بـ (خريطة التعلم) التي شرحتها سابقاً* .. ادمج أفكار الكتاب بما ذكره أستاذ المادة في المحاضرة .. إن عمل ملخص جيد سيضمن بقاء المادة في يديك إلى الأبد.
سؤال: هل يمكن ان أستعين بملخص شخص آخر؟ أعتقد أنك بذلك تكون قد قفزت إلى المرحلة الرابعة، وهذا يفقدك الكثير من الفهم العميق للمادة.

خامساً: المراجعة

ما إن تغلق الكتاب حتى يسقط 50 % من المعلومات التي علقت بذهنك..! وسيسقط الباقي مع الوقت. لا يغرنك ذلك الشعور الذي سينتابك بعد الانتهاء من القراءة بأنك قد تمكنت من المعلومات التي تحدث عنها الكاتب، لأنه شعور مخادع وسرعان ما ستنسى ما قرأته. والحل يكمن في المراجعة ثم المراجعة للملخص الذي أعددت. أسأل نفسك دائماً: هل أنا جاهز لأن أدخل اختباراً في هذا الموضوع؟ إذا كانت الإجابة (لا) فأنت بحاجة إلى أن تعود مرة أخرى للموضوع وتراجعه.

■■■■

* انظر صفحة: 54 .

ثانياً: حضور المحاضرات.. فن

المحاضرة الجامعية هي المصدر الرئيسي للتعلم الرسمي في الجامعة. ولا تستغرب إذا علمت أن المحاضر يضع أولوية وأهمية لما يقوله هو في المحاضرة أكثر من كل مصادر التعلم الأخرى. وستكتشف أن المحاضرين ليسوا سواء فمنهم الجيد ومنهم الممل والجاهل. وعلى كل حال سأصف بعض المهارات التي ستحول ساعات المحاضرة إلى ساعات تعلم مثمرة بالنسبة إليك:

الاستماع النشط :

يجب أن تصل مبكراً للمحاضرة وتحتل مكاناً في الصفوف الأولى، وأن تكون حاضراً بكل جوارحك.. أثناء حديث المحاضر قم بطرح الأسئلة على نفسك (بالسر طبعا!!) مثل: ما الذي يريد أن يقوله المحاضر؟ ما علاقة هذا بأي معلومة أعرفها مسبقاً؟ ما الأمثلة الموضحة لهذه الفكرة؟ ما التطبيقات العملية لهذه الفكرة؟ ما الذي سيقوله الآن عن هذه المشكلة؟ وهكذا ينشغل بالك في التقاط إجابات على هذه الأسئلة وبالتالي ستخرج بكمية كبيرة من المعلومات.

تدوين الملاحظات أثناء المحاضرة:

إن تدوين المحاضرة يشرك أكثر من حاسة في التعلم. وبالطبع لن تكتب كل ما يقوله المحاضر فهذا غير ممكن وغير عملي.. ولذا:

- قم بتدوين اكبر كمية ممكنة من المعلومات بأقل الكلمات.
- دوّن الكلمات والجمل المحورية التي يشرحها المحاضر.
- استخدم الرموز والاختصارات التي يمكنك التعرف عليها فيما بعد.
- ركز على الجمل الافتتاحية مثل: (إن العوامل الرئيسية في...، الدليل الأساسي الذي يدعم هذه النطريه هو..، أفضل مرجع في هذا الموضوع هو...) وهكذا.
- إذا لم تتعرف على مصطلح علمي أو أجنبي ذكره المحاضر فاكتبه كما هو وابحث عنه فيما بعد. انتبه من الانشغال بالكتابة فانت هنا لا

تعد ملخصاً لمادة مهما كنت سريعاً ومنظماً في الكتابة.

- لقد تعلمت في السنوات الأخيرة من الجامعة أن تدوين الملاحظات في المحاضرة هو فن ومهارة تحتاج إلى تطوير وتنمية فلا تشعر بالإحباط إن لم تتقنه في البداية فهذا أمر طبيعي بل استمر بالمحاولة وستحقق نتائج مبهرة.

■ إثارة النقاش مع زملائك :

من الرائع ان تناقش بعد المحاضرة مباشرة مع زملائك في ما قاله المحاضر وربطه بما سبق لكم معرفته. إن النقاش هو أحد الوسائل الرائعة لتثبيت المعلومة وإغناء فهمك لها.

■ مراجعة المحاضرة :

يجب أن تراجع المحاضرة في نفس اليوم، ومن ثم دمجها بما كتبته في الملخص الذي تعده بعد قراءة الموضوع من الكتاب. وإن كنت تعتمد على المحاضرة بشكل أساسي فلابد من إعادة كتابة ملخص المحاضرة من جديد فلذلك فوائد عدة.

■■■■

ثالثاً: طور ذاكرتك

الذاكرة تشبه العضلة، فكلما زاد استعمالها نمت وتحسن اداؤها بغض النظر عن السن. هناك العديد من التقنيات الرائعة التي يمكنك استخدامها لتطوير قدرتك على الحفظ والتذكر، هذه بعضها:

■ ثق بذاكرتك واحذر من البرمجة السلبية لها مثل: (أنا ضعيف الذاكرة.. الحفظ عندي ضعيف) بل استخدم عبارات إيجابية للتوكيد: (أمتلك ذاكرة جيدة.. أستطيع أن أحفظ كل ما أريد..).

■ لا يمكن الحفظ دون فهم واستيعاب ما ترغب في حفظه.

■ دائماً ابحث عن التطبيق العملي لما تحفظه.. اربط المعلومة التي تحفظها بتجربة ما أو قصة واقعية.

■ اشرح ما حفظته للآخرين.. تذكر أننا نتقن 90 % من المعلومات التي نقوم بشرحها للآخرين.

■ استخدم طريقة التسميع الكتابي أو الشفهي.. أي كتابة أهم النقاط التي حفظتها أو تسميعها لشخص آخر.

■ احرص على أخذ راحة لمدة عشر دقائق كل ساعة أو ساعة ونصف من المذاكرة للاسترخاء والخروج إلى مكان مفتوح فيه هواء متجدد كشرفة المنزل مثلاً لكن لا تتحدث خلالها ولا تشاهد التلفزيون حتى تستعيد مراكز المخ نشاطها.

■ حاول أن تغير مكان مذاكرتك فمثلا ذاكر مرة في المكتبة ومرة في المسجد ومرة في البيت ومرة في الفصل الدراسي بعد خروج الطلاب.. لأن ذلك سوف يساعدك على التذكر والالتزام بالجلوس ويقلل من الملل.

■ اربط المعلومة بمكان أو بحدث مألوف لديك. تذكر أنك كلما جعلت هذا الرابط غريباً ودرامياً كلما ترسخت المعلومة أكثر.

■ استخدم طريقة المختصرات أي أن تجمع رؤوس الكلمات التي تود حفظها وتضعها في جملة واحدة يسهل حفظها. ومثال ذلك هذه الجملة: (ليلى ليلاتي تلعب بوكر تخسر تكسب كله هلس) وهي اختصار لأسماء عظام الرسغ الثمانية.

■ لحن الكلمات أو المعلومات التي تود حفظها كما كان يفعل العلماء القدامى حيث كانوا ينظمون العلوم على شكل متون وهي عبارة عن أبيات شعرية خفيفة يسهل حفظها.

■■■■

رابعاً: كتابة الأبحاث والمقالات

كثير من البحوث والمقالات التي يقدمها طلاب الجامعة لا تتجاوز (القص واللصق)، وقد تتفاوت جودة البحوث تبعاً لمهارة الطالب في الحصول على المكان الذي يبدأ منه القص، وترتيب هذه القصاصات

التي يجمعها، والتوفيق بين المقولات..!! أما التحليل والمناقشة ووجهة النظر الشخصية المبنية على منطلقات علمية، فهذا يندر أن يوجد عند كثير من الطلاب.

ومثال ذلك: حين يطلب من طالب إعداد بحث عن شخصية من الشخصيات، فإنه لا يعدو أن يكتب عن: ولادته، ونشأته، وطلبه للعلم، ومن ثم يذكر لك نتفاً من أحداثه، ثم وفاته وأين دفن؟ وهذا يقدم مادة مفيدة لمن يقرأ، لكن هل يليق أن يكون طالب الجامعة بمثل هذه العقلية؟ أليس المطلوب من طالب الجامعة أن يحلل هذه الشخصية وأن يبحث - بعد أن يجمع هذه المعلومات- عن أسباب النجاح الذي حققه هذا الشخص، ثم عما قيل حوله من تهم وأخطاء، وما انتقد عليه؟ وما العوامل التي أثرت في تفكيره؟ وما الآثار التي تركها هذا الرجل؟!

■■■■

الأمر الثالث

مهارات نفسية

(نفسيات).. كثيراً ما كنت أسمع الطلاب يرددون هذه الكلمة، وكثيراً ما كنت أقولها..! ربما تحولت إلى كلمة - ككثير من الكلمات- نقولها عبثاً ثم تمر السنين حتى نعرف قيمتها.. لقد عرفت بعد كل هذه السنوات أن ملفنا النفسي هو العامل الأكثر أهمية للنجاح في الجامعة وفي الحياة كلها. إن مدى امتلاكك لمهارات نفسية معينة سيحدد بشكل كبير نوعية حياتك الجامعية القادمة. سأناقش هنا أهم هذه المهارات والتي تعتبر الجامعة بيئة خصبة لتنميتها وتقويتها والتي ستغير حياتك بالكامل.

تحديات.. تحديات..

كل طالب جامعي يمكنه أن يحدِّثك عن تلك اللحظات التي شعر بأنه أمام مناهج صعبة للغاية، وبأنه مثقل بأعباء لا طاقة له، وبأنه على حافة الرسوب بل يتمناه! حتى يتخلص من هذا الكابوس الذي يقض مضجعه. لكن الخبر الجيد هو أن هذه المواقف تنتهي في معظم الأحيان إلى انفراج ومن ثم شعور غامر بالفرحة ونشوة الانتصار. إنها من أجمل متع الجامعة والتي أدعوك إلى الاستمتاع بها..!! مثل هذه المواقف هي إحدى أشكال الضغط النفسي التي يتعرض له الطالب بكثرة في الجامعة.

ومن الأشكال الأخرى للضغط النفسي في الجامعة:

- السفر والغربة والحنين إلى الأهل و(الحارة) والأصدقاء وانعدام دعم الأسرة الذي كان متوفراً في السابق.
- الحرية في اتخاذ القرارات في حياتك.. في كل صغيرة وكبيرة.. داخل الجامعة وخارجها.. وبالتالي المسؤولية الكاملة عنها.
- ضغط الالتزامات المادية خاصة مع شيوع التعليم الخاص المكلف.
- التنافس في الحصول على معدل أعلى خاصة مع اعتماد المعدل التراكمي الذي يتأثر بأدائك في كل سنة.
- الأصدقاء والزملاء الذين يلحون عليك بالمشاركة في أنشطتهم و(طلعاتهم).
- التوجس من المستقبل.. هل سأجد عمل بعد التخرج أو سأبقى أبحث وأبحث كما يفعل الكثير ممن تخرجوا في الأعوام الماضية؟!

- إتقان اللغة الانجليزية في السنة الأولى في الجامعات التي تعتمدها كلغة للدراسة.
- الاختلاط وما يسببه من ضغط نفسي خفي من أجل الحصول على قبول الجنس الآخر واستحسانه..!!

الضغط النفسي الذي يتعرض له الطالب في الجامعة هي قضية أساسية خاصة وأنها تؤثر بشكل كبير على تركيزه وأدائه الدراسي.

هل تعاني من ضغط نفسي؟

هذه أهم العلامات التي تدل على أنك تعاني من ضغط نفسي:

- علامات جسدية مثل: التعب العام، والصداع، وزيادة خفقان القلب، وآلام في الرقبة وأسفل الظهر.
- أعراض القولون العصبي ككثرة الغازات وانتفاخ البطن وسوء الهضم وإسهال او إمساك أو حدوثهما بالتوالي.
- القلق وكثرة التفكير وانشغال البال.
- اضطراب النوم والكوابيس المزعجة.
- العصبية وكثرة المشاجرات لأتفه الأسباب .
- الحساسية الزائدة والرغبة في البكاء.
- صعوبة في التركيز.
- زيادة التدخين.
- عدم الرغبة في الاختلاط مع الآخرين ومشاركتهم.

عشر خطوات عملية للتخلص من الضغط النفسي

أولاً: تعرف..! لابد أن تعرف أنك تقع تحت ضغط نفسي وتسعى للتعامل معه بشكل صحيح. الضغط النفسي يغير رؤيتنا للأشياء من حولنا وقد يدفعنا إلى اتخاذ قرارات مندفعة نندم عليها فيما بعد.

ثانياً: هناك نوعان من الأشياء التي لا تستحق منا الانزعاج بشأنها (الأول): تلك التي بوسعك أن تفعل شيئاً حيالها فما عليك سوى أن

تحول انزعاجك هذا إلى برنامج عمل، والثاني تلك التي لا تستطيع أن تؤثر فيها فما عليك سوى قبولها كما هي. تأمل هذا الدعاء الجميل:

اللهم.. امنحني القوة لأغير الأشياء التي أستطيع أن أغيرها..

والقبول للأشياء التي لا أستطيع..

والحكمة في أن أفرق بينهما..

نعم هناك أشياء لا ينفع معها سوى شيء واحد هو: القبول بها كما هي والتماشي والتوائم معها دون الانزعاج منها لأنك في الواقع لا يمكنك أن تفعل حيالها أي شيء. ومثال ذلك: الأنظمة والقوانين داخل الجامعة، وعدم قبولك في تخصص ما لسبب غير واضح، ضعف الإمكانات المتاحة في الجامعة، محاضر مزعج وصعب المراس، فرض دراسة مادة لا تحبها أو يصعب عليك فهمها.

ثالثاً: أتح فرصة للآخرين لمساعدتك : لا تقطع صلتك بأصدقائك المخلصين الذين يمنحونك الدعم والمساندة. تحدث معهم عن المصاعب والمتاعب التي تمر بها. وإن كنت بحاجة إلى وقت لتخلو إلى نفسك فأخبرهم بذلك.

رابعاً: الأمور غير المهمة: كثيراً ما نشغل عقولنا بما هو ثانوي وغير مهم. إننا نرى بعض الحوادث الصغيرة على أنها كوارث إذا نظرنا إليها من منظور قصير الأمد. تماماً كما نرى التلال الصغيرة وكأنها جبال ضخمة عندما نقترب منها. ولكن مع الوقت سنكتشف أن هذا الأمر لا يستحق الاهتمام والانشغال. ولذا اقترح أحد الكتّاب أن توجه سؤالاً لنفسك: هل سيعني هذا الأمر شيئاً بعد عشر أو عشرين سنة؟. تأمل هذه القصة.. فقد روى لي صديق كيف تعرض لضغط نفسي كبير عندما أجبرته الظروف على التوقف عن دراسته الجامعية لمدة سنة. كان يفكر بمقدار الخسارة التي خسرها. في ذلك الحين شكا لأحد أساتذته قلقه هذا فقال له كلمة ظلت محفورة في ذهنه إلى هذه اللحظة: لقد حصلتُ على الدكتوراه سنة 1977م ولكن فكر معي ماذا يعني لي الآن لو أني حصلت عليها سنة 1978م! الفرق طفيف أو لا فرق. لذا لا تحزن على تأخير هذه السنة!

خامساً: خفف من معاييرك ، من الأسباب الشائعة وراء الضغط النفسي

لدى بعض الطلاب هو وضعهم لمعايير عالية في الدراسة ويُلزمون أنفسهم بالوفاء بها. هذه المعايير تصبح عبئاً عليهم وضغطاً نفسياً.
وما يدفعهم لذلك هو بعض القناعات التي يؤمنون بها ومنها:
- إما ان أحصل على درجة عالية أو أنا فاشل.
- إما أن تؤدي العمل بشكل كامل أو لا تؤده.
- كل شيء يجب أن يسير وفق خطة محددة، وأي تغيير في الخطة هو دليل على الفشل.
وغير ذلك من القناعات والمعتقدات التي تصبح وبالاً على صاحبها. لذا راجع أهم معتقداتك.
سادساً: حافظ على الصلوات الخمس في مواعيدها. اجعل لها أولوية. قم بأدائها في المسجد أو في المصلى المتاح. هذه الصلوات هي منظمات طبيعية للوقت، تُخرج المرء من جو التوتر والشدة النفسية بانتظام، فتخفف عنه آثارهما.
سابعاً: أحذر من اللجوء إلى الكحول أو المخدرات أو كثرة التدخين سعياً إلى تخفيف الضغط الذي تتعرض له. لأنها - بالإضافة إلى تحريمها الربّاني - تعمل على التخفيف المؤقت الذي يتلوه تأثير سلبي على جميع أجهزة الجسم.
ثامناً: قم بممارسة الرياضة بشكل منتظم ،لقد ثبت علمياً بأن الرياضة لها أثر إيجابي في تخفيف التوتر والحزن.
تاسعاً: تعلم الاسترخاء وتمرين التنفس العميق ، الاسترخاء بأشكاله المتنوعة فن يجب التدرب عليه. وهو يزود الجسم بلحظات من الهدوء والطاقة والحيوية لمواجهة صعوبات الحياة المتزايدة.
عاشراً: كن مع الله عز وجل إلجأ إليه سبحانه.. تذلل بين يديه.. استشعر تلك الصلة الرائعة مع القوة العظمى والرحمة الواسعة.. تلمس حاجتك وفقرك إلى عظمته وقدرته ورحمته فهذا يمنحك الرضى والطمأنينة والسكون. فالله خيرٌ حافظاً وهو أرحم الراحمين.
ختاماً: عندما تشعر بان كل التقنيات السابقة لم تُجد نفعاً قم بزيارة المستشار النفسي أو الأكاديمي في الجامعة وسيقدم لك المساعدة المطلوبة.

تمرين التنفس العميق

- ضع إحدى يديك على صدرك، والثانية على بطنك والتي سوف تتحرك إلى الداخل مع كل شهيق.

- ابدأ بأخذ شهيق عميق بهدوء وأنت تعد إلى أربعة ببطئ. ومن ثم احبسه في صدرك وأنت تعد إلى الأربعة، ثم أخرج كل الهواء ببطئ، وتخيل كل التعب والتوتر الذي في جسدك يخرج مع الهواء.

كيف تنظر إلى نفسك؟

من الطبيعي أننا نحمل آراء وتقييمات متباينة تجاه الآخرين، فمنهم من نقدره ونحترمه، ومنهم عكس ذلك، لكن أريدك أن تقف لحظة، وتبحث عما تحمله من (فكرة) تجاه شخص ليس بعيداً عنك، ما تحمله عن نفسك أنت! كيف تنظر إلى نفسك؟ كيف ترى قدرتك على التعلم وتطوير نفسك والنجاح في الجامعة؟ وكيف ترى مهاراتك؟ إن الذين خاضوا غمار الفشل في الجامعة كانوا يعتقدون من البداية انهم أقل من بقية الطلاب وأضعف قدرة على التعلم والحفظ والفهم، وأضعف من أن ينضموا إلى هذه الكلية أو ذاك التخصص وتجدهم يحدثون أنفسهم طوال الوقت: (أنا غير كفء، فاشل، لم أقم يوماً بأي عمل ذي أهمية، لم أحقق شيئاً في حياتي يستحق الذكر..) وهكذا العشرات من الأوصاف التي تنتهي إلى نتيجة واحدة: الشعور بالفشل والإحباط والضعف وقلة الحيلة.

تأمل معي هذه البانوراما النفسية التي بدأت عندما وقف (عماد) و(عدنان) أمام اتخاذ قرار مهم.

كان هذا القرار هو الجلوس لاختبار اللغة الإنجليزية والذي سيسهل على كل منهما الحصول على منحة للدراسة الجامعية في الخارج. انظر كيف تسير هذه المحادثة الداخلية لكل منهما.

لنبدأ بـ (عماد)، يقول في نفسه: (يجب أن أجتاز امتحان اللغة الإنجليزية، فهذا سيسهل عليَّ الحصول على منحة ممتازة).

بدأ يساوره القلق والشك بنفسه. يلجأ إلى عالمه الشعوري لأخذ الاستشارة: (هل يمكنني أن أفعلها؟ هل سأنجح؟).

تبرق أمام عينيه صور فشله في الماضي، ومن ثم تهويلٌ للاختبار كما أخبره صديقه، وكما يتناقل الناس عنه. تتردد على مسامعه - كالهلاوس- أصوات قديمة لأساتذة وأصدقاء يقللون من قيمته، ومن قدراته ومهاراته. يصل إلى النتيجة: (أوه.. لا.. لا.. لا أستطيع.. أنا.. لا.. لا.. لا يمكن).

يقف لحظة أخرى ليراجع قراره. تبرق أمامه ثانية مرارة الألم من الفشل في الاختبار. يصر على قراره ثانية، ويحجم. ومن ثم ينشغل بالبحث عن سبب مقنع لامتناعه هذا حتى يهدئ به نفسه، فيقلل من أهمية الاختبار بالنسبة إليه. (هل هو مهم؟ لا أظن.. أكيد هناك طريقة أسهل.. أسرع.. أكثر فعالية.. سأجد بديلاً له!) ثم يمضي لينشغل بأمر آخر، وتضيع عليه الفرصة!.

(عدنان) يمتلك مهارة شعورية أفضل.

لم يأخذ اتخاذ القرار وقتاً طويلاً: (يجب أن أجتاز امتحان اللغة الإنجليزية، فهذا سيسهل لي الحصول على منحة ممتازة). بدأ يساوره القلق والشك بنفسه. يلجأ إلى عقله لأخذ الاستشارة: (هل يمكنني أن أفعلها؟ هل سأنجح؟). يدق قلبه بسرعة.. (لم لا؟ هل من المستحيل اجتيازه؟ هل فعلها أحد قبلي؟ إذا كان نعم فلم لا أفعلها أنا أيضاً؟). يعود إلى عالمه الشعوري ثانية.. تبرق أمامه صور نجاحاته السابقة، والإطراء الذي كان يسمعه من أساتذته ووالديه. يقول في نفسه: (صحيح أنني لست متمكناً من اللغة الإنجليزية لكن لو احتاج غيري إلى شهرين للاستعداد للامتحان، فقد أحتاج إلى ثلاثة أو أربعة أشهر).. (ما أعرفه جيداً أني لو بذلت الجهد الصحيح لأداء عمل ما فسوف أنجزه).. (سأفعلها.. سأفعلها). ثم ينصرف إلى دراسة كل الخيارات الممكنة للبداية الصحيحة كاستشارة من اجتاز نفس الاختبار، والبحث عن مركز جيد لمساعدته في ذلك.

هذه المحادثة النفسية تحدث لنا نحن أيضاً - وعيناها أم لم نعها-

عندما نكون على أبواب اتخاذ أي قرار لمواجهة تحدٍ أو اجتياز عقبة ما. هذه المحادثة هي المسئولة بشكل مباشر عن تحقيق أو ضياع كثير من الفرص الرائعة التي كان من الممكن أن تقلب حياتنا وترفعنا إلى مراتب عليا.
نعم لقد أثبت العلم الحديث الأهمية الكبيرة لما نحمله من (قناعات) و(أفكار) عن أنفسنا في تحديد مدى فعاليتنا ونجاحنا في الحياة..
يقول العالم القدير بندورا Bandura: إن مستوى حماس الناس وحالتهم الشعورية وإنجازاتهم تعتمد على ما يعتقدونه عن أنفسهم أكثر مما هو حقيقي على أرض الواقع.
دعني أكرر: ما يعتقدونه عن أنفسهم هم.
تأمل معي هذه القصة: ففي عام 1954 م، حقق العداء العالمي (روجر بانستير) رقماً قياسياً إذ كان أول شخص يركض مسافة الميل في أقل من أربع دقائق. المدهش في الأمر أنه خلال عام واحد استطاع (37) عدّاء قطع الميل في أقل من أربع دقائق كما فعل (روجر). أليس هذا غريباً. هل تعرف لماذا استطاعوا فعل ذلك؟ لأنهم ببساطة غيّروا معتقداتهم.. إذ أصبح من (الممكن) لديهم أن يُقطع الميل في أقل من أربع دقائق، وبسبب هذا التغيير في معتقداتهم، قاموا بتغيير في أدائهم حتى حققوا هذا الانجاز.
تذكر دائماً: إن كنت تعتقد أنك متعلم جيد فأنت كذلك، وإن كنت تعتقد أنك متعلم ضعيف وفاشل فأنت كذلك..!! لأن حياتنا صنع أفكارنا.. فابدأ من اليوم في مراقبة المعتقدات والأفكار التي تحملها في رأسك تجاه (ذاتك)، واسترجع لحظات نجاحك وانتصارك ولمعها في ذهنك واجعل منها دليلاً قاطعا على أنك تستحق النجاح والإنجاز والتخرج بإذن الله.

■■■■

تقنية فعالة.. الحديثُ مع النفس

من التقنيات الفعالة في تغيير تلك المعتقدات والأفكار هي التحكم بحديثنا مع أنفسنا.. إننا نتحدثُ إلى أنفسنا في كل لحظة. ومع الأسف

فإن معظمَ حديثنا مع أنفسنا هو حديث سلبي: (انظر أين وصل فلان، وأين أنت الآن؟! كم أنا غبي! أوه! لو قلتُ كذا، أو فعلتُ كذا،..)، وهكذا سلسلةٌ من الحوارات الداخلية السلبية التي تحطم فينا كلَّ طموح وأمل.. التقنية التي أود منك أن تتدرب عليها هي أن تقتطع كل يوم وقتًا قصيرًا وتتحدث إلى نفسك بطريقة مختلفة.. في الغد عندما تستيقظُ صباحاً وبعد أن تغسل وجهَك، قِفْ أمام المرآة وأرسل لنفسك (عبارات التوكيد)، أي رسائل إيجابية توكيدية بصيغة الحاضر مثل: (أنا بخير اليوم، أشعر بالحيوية والنشاط)، (أنا شخص قادر على التعلم والنجاح وسأتخرج بمشيئة الله) (أشعر أنني أتقدم بسرعة.. كل يوم هو أفضل من الذي سبقه) (أنا محبوب من زملائي وناجح في علاقاتي مع أسرتي)، (يا للسعادة التي أشعر بها هذه الأيام، الحمد لله على نعمه التي تغمرني). وفي نفس الوقت لمّع في ذاكرتك أحداث النجاح في حياتك (التخرج من الثانوية، القبول في الجامعة،..)، وردد في نفسك كلمات الإطراء التي سمعتها من زميل او أستاذ. حديث النفس هذا لا يذهب في الهواء سدى، بل يعود إلى الداخل ليعزز شعورنا نحو أنفسنا وثقتنا بها.

اليأس والخوف من الفشل

من العقبات المهمة التي ستقابلها في حياتك الجامعية الخوف من الفشل واستصعاب التعلم وخوض غمار المواد الصعبة. وأصل هذا الموقف النفسي هو أننا - ونحن أمام قرار الاختيار - نتذكر فشلنا في الماضي وتعليقات قديمة لبعض مدرسينا وأبائنا: (أنت فاشل.. ضعيف.. غبي.. غير نافع..!!) وهي التي تصدنا وتبعث فينا شعوراً بالعجز والضعف وبالتالي البحث عن المواد الأسهل.

لقد شعرت بالدهشة وانا أستكشف هذه الفكرة عندما قرأت تجربة شهيرة قام بها العالم النفسي القدير (مارتن سليجمان) حيث أحضر (كلباً) ووضعه في صندوق ذي حجرتين ثم أصاب الكلب بلسعة كهربائية خفيفة فما كان من الكلب – بشكل طبيعي- إلا أن انتقل من مكانه إلى

الحجرة الأخرى هروباً من اللسعة. أخذ العالم هذا الكلب ووضعه في صندوق آخر محكم الإغلاق حيث لا مهرب من اللسعات الكهربائية التي وجهت له باستمرار. حاول الكلب تلافي هذه اللسعات بكل وسيلة لكنه باء بالفشل، وعندها جلس في مكانه مستسلما يائساً.

لم تنتهِ التجربة بعد، فالجزء الأكثر إثارة أنه عندما نُقل الكلب إلى الصندوق الأول ذي الحجرتين وسُلّطت عليه لسعات الكهرباء كانت المفاجأة أن الكلب بقي مكانه يتأوه ألماً دون أي محاولة للهروب من اللسعات المؤلمة!

وكان تفسير ذلك أن الصدمات التي تلقاها الكلب سابقاً في الصندوق محكم الإغلاق (فشل سابق) علمته (اليأس) من أن يبذل أي جهد.. وعندما لاحت الفرصة أمام ناظريه لم يستغلها.

نعم! إن الفشل في المحاولة في الماضي له أثر كبير على قرارتنا الآن وعلى اختيارنا لخوض تجربة جديدة، واقتناص فرصة جديدة.. يجب أن نقاوم هذا التأثير السلبي عندما نتذكر أن الماضي له ظروفه وأوضاعه.. واليوم نحن أشخاص جدد لا علاقة لنا بذلك الماضي.. إن قدرتك على التحرر من تلك الذكريات المؤلمة (ذكريات الفشل) هو التحرر الحقيقي الذي سيمكنك من رؤية الفرص الجديدة والاستفادة منها.

هذا مثال آخر لتأكيد هذه الفكرة فقد ذكر الكاتب الأمريكي (برايان تريسي) ملاحظة جميلة أثناء زيارته للهند حيث رأى أن العاملين في السيرك هناك يقومون بجلب الأفيال التي يستخدمونها في الاستعراضات وهي صغيرة ويربطونها بحبال مناسبة لمنعها من الهرب.. تحاول الأفيال الصغيرة الفكاك من الحبال دون جدوى.

المدهش في الأمر أن الأفيال تُربط بنفس الحبال حتى عندما تكبر إلى أحجام ضخمة.

تعرف لماذا؟ لأن فشلها في الماضي من الفكاك من هذه الحبال وهي صغيرة جعلها تستسلم دون تكرار المحاولة وبالتالي بقيت محبوسة في هذه الأغلال رغم أنها قادرة على الفكاك منها!

■■■■

لو فعلنا ما هو ممكن اليوم، أصبح ما هو مستحيل اليوم ممكنا غداً!

جودت سعيد

طلاب صنعوا أمجاداً..!!

أرسلت الحكومة اليابانية الطالب (أوساهير) إلى ألمانيا لدراسة الميكانيكا. عندما وصل أوساهير إلى جامعة هامبورج كان أمامه حلم واحد هو: أن يصنع محركاً. لم يقبل أن يكتفي بدراسة الكتب الجامعية التي أتقنها جيداً لكنه أصر على تحقيق حلمه. وفي ذات يوم زار معرضاً للمحركات فاشترى محركاً صغيرا بما يعادل راتبه كله وأحضره إلى غرفته، ويكمل حديثه: (ذهبت إلى حجرتي، ووضعته على المنضدة وجعلت أنظر اليه، كأنني أنظر إلى تاج من الجوهر. وقلت لنفسي: هذا هو سر قوة أوربا، لو استطعت أن أصنع محركاً كهذا لغيرت تاريخ اليابان) وبالفعل وبعد عمل مكثف وشاق استطاع ان يتعلم صناعة المحركات قطعة قطعة وعاد إلى اليابان وأنشأ أول مصنع للمحركات وحمل أحدها إلى رئيس اليابان (ميكادو) الذي قال كلمته المشهورة بعد تشغيل المحرك: (هذه أعذب موسيقى سمعتها في حياتي.. صوت محركات يابانية خالصة..).

أين تقع عقدة التحكم لديك؟

يطلق العلماء مصطلح عقدة التحكم Locus of control على طريقتنا في رؤية القوة المؤثرة والمغيرة في الأحداث من حولنا.. والناس هنا صنفان: الأول من يعتقد أن عقدة التحكم خارجية.. فنجاحه أمر تحدده الظروف وضربات الحظ وأهواء الآخرين ومساعدتهم. ومثل هؤلاء يتطلعون دوماً إلى الخارج (أشخاص، أحداث، ظروف) وينتظرون حتى لو طال الانتظار. وكثيراً ما ينتهي بهم الحال إلى الحسرة على حالهم والتذمر من هذه الحياة والعيش فيها.

والصنف الثاني يعتقدون أن عقدة التحكم داخلية.. إذ يرون أنهم هم من يبسطون تأثيرهم وقوتهم على مجرى الأحداث من حولهم، ولهم يد كبيرة وتأثير مهم في تغيير مجراها أو التحكم بها بعد مشيئة الله وإرادته. مثل هؤلاء يعتقدون أن التغيير في حياتهم هو داخلي أي يتوقف على ما يبذلونه هم من جهد في ترقية أنفسهم وتحسين أدائهم.. هذا المعتقد يحول كل دقيقة من حياتهم إلى فرصة للتطوير والتغيير، وهكذا

ومع مرور الوقت تجدهم في عمق الأحداث فاعلين ومؤثرين.

■■■■

كيف تقول (لا) دون ان تشعر بالذنب!

واحدة من الهدايا التي تنتظرك مع بداية الجامعة هو بداية مرحلة جديدة مليئة بالحرية الشخصية والشعور بالاستقلال، حتى لو كنت تدرس وأنت في بيت أهلك، ستكون حراً في فعل ما تشاء وقتما تشاء وكيفما شئت. أنت حر في حضور المحاضرة أو الغياب عنها.. أنت حر في الجلوس للدراسة أو صرف الوقت في التسكع والبسط.. أنت حر في أداء واجباتك أو (تطنيشها).. لن يلاحقك احد أو يتابعك أحد. لكن انتبه لحظة.. هذه الحرية – على روعتها- كانت وراء دمار حياة الكثير من الطلاب الجامعيين. أشعل الضوء الأحمر هنا لأنك إن لم تكن واعياً لذلك فقد تجد نفسك فجأة وسط (فوضى) عارمة وقد تكون قاضية.

في المساء يُعرض على التلفاز واحدة من اهم مباريات الدوري الإنجليزي، وكان فريقك المفضل طرفاً فيها. لم تستطع أن تقاوم إغراء المشاهدة، على الرغم من أن الغد هو موعد امتحان نصف الفصل لمادة (الفيزياء). لم تنم إلا متأخراً، وقمت بصعوبة للحاق بالامتحان. (أوه.. رائع) هكذا قلت لنفسك طرباً عندما لمحت ورقة زميلك المجتهد صاحب الخط الجميل في مرمى بصرك، والأستاذ مشغول بأوراق في يديه. هل ستندفع للغش من ورقة زميلك ام لا؟ ما رأيك؟ هل ستمتلك الإرادة لأن تقول لنفسك (لا) وحينها ستشعر بالسعادة لانتصار القيم في نفسك، وستحرم أبناءك من أكل المال الحرام الذي ستغذيهم به من شهادة جاءت من الحرام..!! فكر في ذلك ملياً واتخذ القرار..!!

أتحدث عن الحرية هنا لأنني أعتقد أن من المهارة النفسية المتقدمة أن تقف للحظة لتقول (لا).. لا للعبث غير المنظم.. لا لتضييع الأوقات في الخروج هنا وهناك دون توازن. سيأتيك وقت ستكون (لا) هي التي تحميك من التدهور والعواقب الوخيمة.. قل (لا) حتى في وجه أعز الأصدقاء.. في وجه شريك الغرفة.. في وجه أي مغرٍ، وستستشعر لذتها بعد ساعات قليلة

عندما تقضي الوقت الذي وفرته في إنجاز شيء له قيمة.

دعنا نتذكر أن الاستمتاع له وقته وأسلوبه.. أما ما يقوم به الكثير من الطلاب من الخروج لمجرد الخروج، والتمشي، و(تمتير) الشوارع! فهذا ليس استمتاعاً ولا يدخل السرور والبهجة الحقيقية عليك.. نعم الاستمتاع فن..!!

■■■■

المرونة والقدرة على التكيف..

من المهارات الأساسية التي يجب أن تطورها في شخصيتك هي المرونة النفسية لأن الدراسة الجامعية تختلف تماماً عن الدراسة في المرحلة الثانوية كما اتفقنا. هذه الانتقالة تحتاج إلى مرونة نفسية كبيرة.. يجب أن نتذكر أن كل مرحلة جديدة لها متطلبات جديدة وتُلزمك بالتغيير في نمط عيشك وأسلوب حياتك.. ما تعودت عليه سابقاً من طريقة حياة ونظام عيش قد لا يناسب الآن.. فكن متحرراً ولا تتمسك به.

عندما كنت أتحدث إلى طلاب الجامعة الجدد عن أفكار التطوير كنت أسمع هذه العبارة بكثرة: (أنا هكذا منذ الولادة!.. هذا طبعي ولا يمكن ان أتغير). لاحظ أنني تحدثتُ سابقاً اننا أحيانا يجب أن نقبل الأمور الخارجة عن إرادتنا كما هي لأننا لا يمكن أن نفعل حيالها شيئاً.. لكن انتبه هنا حتى لا تختلط الأوراق فهناك العديد من الأمور التي نظن أننا لا يمكن أن نفعل شيئاً حيالها وفي الحقيقة أننا قادرون على تغييرها ولو بشكل جزئي والأمثلة على ذلك كثيرة:

> **كانت لدي رغبة عميقة لدراسة الطب.. ولكن لم يكن ذلك ممكنا في المدينة التي أعيش فيها لأسباب كثيرة.. ولم أجد فرصة إلا في دولة بعيدة وفقيرة.. وهنا قررت السفر. عارضني الكثير من أصدقائي وأفراد أسرتي لهذا القرار: (حرام لا تضيع عمرك.. الحياة هناك قاسية وصعبة).. لكنني أصررت ونفذت. مرت تلك السنوات بما فيها من معاناة ولكنني اليوم أشعر بالفخر من نفسي وأنا أعمل كطبيب في مستشفى مرموق.**
>
> **طالب جامعي سابق**

(أنا ذاكرتي ضعيفة ولا أحب الحفظ، لا أحب القراءة، أنا فوضوي، لا أستطيع أن أعيش مع شخص في غرفة واحدة، منذ أن كنت في بيت أهلي وأنا أكره هذا النوع من الطعام) وغير ذلك كثير.

لقد حُرم الكثير من الطلاب من النجاح والتقدم في حياتهم الجامعية بسبب تمسكهم بفكرة (أنا هكذا منذ الولادة! ولا يمكن ان أتغير) لافتقادهم للمرونة النفسية والقدرة على الضغط على أنفسهم لقبول أشياء لم يكونوا ليقبلوا بها من قبل، واعتقادهم العميق بأنهم غير قادرون على التماشي مع الظروف والأحوال المختلفة والمتقلبة.

والآن كيف يمكن أن أعرف أن هذا الشيء يمكن تغييره أم لا؟ طرح الكاتب الشهير برايان تريسي جواباً لذلك حيث يقول: حتى تتعرف على الأشياء التي يمكنك تغييرها أجب على هذا السؤال: (لو أعطيتك مليون دولار مقابل اتقان مهارات تطوير الذاكرة أو حتى تصبح مرتَّباً أو حتى تتبع أساليب تنظيم الوقت لمدة شهر كامل أو حتى تتقبل أكل هذا الطعام هل ستقبل هذا العرض؟) إذا قبلت بهذا العرض فأنت قادر على التغيير وكل ما ينقصك هو الجد والعمل على التغيير.

■■■■

كم أنت مستمتع..؟!

(تعرف يا ياسر.. عندما أفتح كتبي في الهندسة أشعر بشعور غريب.. أحس بأنني سعيد و... و.. و.. أوه لاأعرف كيف أصف ذلك، لكن الوقت يمضي دون أن أشعر). كان من الصعب على صديقي (جهاد) أن يصف ذلك الشعور الجميل الذي يمر به عندما ينغمس في كتبه الجامعية.. هذا الشعور الذي نسميه نحن (التدفق الشعوري) هو حالة من نسيان الذات والغرق في عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله. يكتنف الإنسان في هذه اللحظات شعور بتوقف الزمن، وإحساس داخلي بالبهجة، وقدرة خارقة على التركيز والمهارة في الأداء، وتحول الصعب إلى أمر يسير.

إن من المحددات الأساسية للتفوق في الجامعة والنجاح في ما بعدها في

الحياة المهنية مدى سعادتك بما تدرس، ومرورك بتجربة (التدفق) التي وصفها (جهاد) قبل قليل.

وعلى فكرة.. نحن الذين نخلق هذا الاستمتاع ونحن القادرون على جلب تجربة (التدفق). سأصف ذلك في الفقرة التالية.. فتابع قراءتك.

> [illegible] (200) من الرسامين بعد 18 سنة من تخرجهم من كلية الفنون تقرر أن الفنانين [illegible] تذوقوا واستمتعوا ببهجة الرسم ذاتها هم الذين أصبحوا فيما بعد رسامين [illegible] لهم وزنهم. أما هؤلاء الذين كان دافعهم في الالتحاق بكلية الفنون، البحث عن عمل يكسب الرزق فقد انسحب معظمهم من مجال الفن بعد تخرجهم. ولذا تنتهي الدراسة إلى أن: (يجب أن يكون هدف الرسامين هو الرسم ولا شيء آخر).

كيف تحفز نفسك؟

مهما كان حماسك كبيراً للدراسة في المجال الذي اخترته في الجامعة فستمر بأوقات تفقد فيها هذا الحماس وتغرق في بحر من الملل.. هذا أمر طبيعي فكن جاهزاً له ولا تحزن.. وكل ما يجب أن تسعى إليه هو أن تشعل حماسك من جديد وتحفز نفسك مرة بعد مرة. هذه بعض التقنيات المفيدة في هذا الجانب.

أولاً: قوة الأهداف

مما يزيد من حماسك ويشعل الرغبة لديك أن تمتلك هدفاً واضح المعالم من وراء دراستك الحالية، وتستشعر حالة البهجة والسرور التي ستعيشها في ذلك الحين.

الأهداف تدفعنا للعمل، وتجعلنا نواصل الليل بالنهار دون كلل أو ملل. وقد ذكر أنتوني روبنز الكاتب الأمريكي المشهور أن جماعةً من الناس سألوه: لماذا لم نستطع تحقيق ما يحققه الناجحون؟ فقال لهم: (لستم كسالى ولكن لديكم أهدافاً عاجزة)*.. دعوني أكرر:

الأهداف تزيد من الإنتاجية وتحقيق الإنجازات.. ففي دراسة أجريت

* أيقظ قواك الخفية: 66.

في جامعة (ييل Yale) عام 1953م حيث سُئل الطلاب عمن وضع أهدافاً مستقبلية مكتوبة. فكانت النسبة ما يقارب الثلاثة بالمائة.

لستم كسالى ولكن لديكم أهدافا عاجزة

والبقية ليس لديهم أهداف واضحة. تابع الباحثون هؤلاء الطلاب على مدار عشرين سنة فوجدوا – ممن استطاعوا الوصول إليه - أن إنجاز أولئك الثلاثة بالمائة كان مساوياً لما أنجزه بقية السبعة والتسعين بالمائة من الطلاب.

من روائع ما قرأت في دور وضوح الهدف في النجاح ما ذكره صاحب سلسلة مطاعم ماكدونالدز الشهيرة عن لحظات بداية مشروعه:
كنت أرى الآلاف من مطاعم ماكدونالدز منتشرة في أرجاء المعمورة!

مثال عملي:

وضع (سلطان) هدفاً وهو الحصول على شهادة الدكتوراة في تقنية هندسية معقدة تسمى (النانو).. وهنا بدأ يرسم معالم هذا الهدف بشكل واضح.. ما الذي يجب أن يتقنه في سبيل ذلك؟ ما هي التحضيرات المطلوبة؟ وضع لوحة كبيرة على جدار غرفته مكتوباً عليها: (سلطان رقم واحد في تقنية النانو).

بالإضافة إلى ذلك كان يقضي - بين حين وآخر- وقتاً للاسترخاء وتخيل سعادته وبهجته في الحصول على هذه الشهادة المحترمة.. كان يرى والديه وهما ينظران إليه بكل فخر واعتزاز.. كان يتخيل الفائدة التي سيقدمها للناس عبر هذه التقنية وامتنانهم له.

وكلما قل حماسه أو خمد كان يسترجع مثل هذه الصور الذهنية والمشاعر الجميلة فتزيد همته ويشتعل حماسه للمزيد من الجد والاجتهاد.

ثانياً: القدوة الحسنة.

من الوسائل الفعالة أيضاً اتخاذ قدوة حسنة أو رمز هاد.

هل تعرف شخصية علمية مرموقة في نفس مجال تخصصك؟ هل أنت معجب بشخص مشهور على المستوى المحلي أو العالمي يعمل في

نفس المجال الذي تود العمل فيه؟

التفكير بمثل هذه الشخصية سيتحول إلى طاقة هائلة تدفعك نحو النجاح.. فأنت تفكر طوال الوقت: (أوه.. أمنيتي أن أصبح مثل فلان. سأكون مميزاً ومشهوراً مثله يوماً من الأيام.. أنا واثق أنني قادر على ذلك).

وعندها ستجد نفسك متحمساً لمزيد من الدراسة والتحصيل حتى تصل إلى مرتبته المرموقة.

كما سيحفزنا أكثر ما يُنقل عنه من قصص حول اجتهاده وكيف يقضي الساعات الطويلة في التعلم والتحصيل العلمي. تعد مثل هذه الأمثلة الحية من الوسائل الرائعة التي تشعل حماسنا وتقويه.

ثالثاً: أنت على ثغر!

كم تحتاج أمة الإسلام إلى الطاقات المميزة في كل التخصصات. تذكر حاجة أمتك وبلدك وشعور الناس بالفخر للإنجاز الكبير الذي ستحققه بعد تخرجك. هل تستحق أمة الإسلام أن ترفع عن كاهلها عبء الجهل في تخصصك؟ أنت على ثغرة من ثغور الأمة فهل سنؤتى من ثغرك؟! إن تذكر هذه المسؤولية واستشعارها بكل حواسك سيبعث فيك طاقة هائلة على البذل والعطاء.

رابعاً: الصحبة الصالحة:

صاحب المتحمسين والطموحين.. صاحب اولئك الذين يسعون إلى تطوير انفسهم وتحسينها. يتحدثون دوماً عن تجارب النجاح والتميز. هناك فرق كبير بين أن تصاحب مثل هؤلاء وبين أن تصاحب من يملأ اليأس قلوبهم ويحملون شعار: (ليس بالإمكان أفضل مما كان!).

ملاحظة ختامية:

لاحظ أن كل الطرق السابقة تعتمد على التحفيز الداخلي الذاتي وليس على تحفيز الآخرين لك (كجائزة أو تكريم) لأنني أعتقد أن أفضل

أنواع التحفيز حين تحفز نفسك بنفسك فهو فعال ومتوفر ويعطي نتائج رائعة.. أما انتظار الآخرين حتى يكرموك ويمنحوك الثناء والتقدير فكثيراً ما يأتي بالألم والإحباط.

الدكتور (أحمد) أستاذ جامعي مرموق نحبه جميعاً. كان يمزج مع كل معلومة أو نظرية يشرحها لنا حبه وحرصه علينا، هذا بالإضافة إلى تميزه العلمي المشهود. لازالت كلماته ترن في أذني حين قال لنا يوماً: (هل تعرفون لماذا أتفوق عليكم في هذا التخصص؟) نظرنا إليه بدهشة تنتظر الإجابة. قال: (لأنني ولدت قبلكم.. هذا كل ما في الأمر، ولو بذلتم الجهد فستتفوقون علي وتحققون مراتب أعلى).

طالب جامعي سابق

■■■■

تقنية فعالة.. قوة التمارين الذهنية!

هل تريد ان تطور مهارة ما؟ من الوسائل الفعالة استخدام التمرين الذهني، حيث تبني في خيالك مشاهد لنفسك وأنت تتدرب على المهارة، وكيف تؤديها بالتفصيل بكل ثقة وتمكن، وكيف ينظر الناس إليك بإعجاب وإكبار. فمثلاً قم بتخيل نفسك وأنت تلقي محاضرة بشكل متمكن ومنطلق، وأنت تناقش لجنة الاختبار وتجيب على أسئلتها، وأنت تقيم علاقات الصداقة مع الآخرين بشكل واثق، وهكذا.. وستحقق نتائج مدهشة!

هذه التقنية لها سند علمي قوي، فقد لاحظ العلماء أننا عندما نقوم بتخيل حركة ما فإننا نحفز ذات الخلايا الدماغية التي تعمل أثناء أداء الحركة بشكل حقيقي. وتحفيز الخلايا هذا يؤدي إلى نموها وزيادة تشابكاتها وبالتالي تتطور في أدائها. ولتأكيد هذا الاكتشاف العلمي المهم قام بعض الباحثين بدراسة أداء فريقين لكرة السلة. طُلب من الفريق الأول أن يتدرب في أرض الملعب لمدة معينة، وطلب من الفريق الثاني أن يقوم بالتدريب على الكرة ولكن عبر التخيل، أي عبر رؤية الهدف (السلة) والتسديد والقيام بالمناورات التدريبية المختلفة. كانت النتيجة مذهلة! إذ تحسَّن أداء كلا المجموعتين بشكل متقارب.

■■■■

الإصرار والمثابرة..

لو سنحت لك الفرصة لتقرأ سير أكثر الناس نجاحاً، لوجدت أنهم اشتركوا في صفات شتى، وأهمها قدرتهم الهائلة على مواصلة العمل يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر وراء ما يسعون إلى إنجازه دون أن يثبط عزيمتهم أي مثبط. إنها قوة العاطفة التي تدفعنا إلى المثابرة والاجتهاد دون كلل أو ملل. وتخيل معي لو أن (أديسون) المخترع المشهور قرر بعد عدة تجارب لصنع المصباح الكهربائي بأنه استنفد كل الحلول أو الطرق الممكنة لمثل هذا الاختراع، وحوّل جهده إلى أمر آخر، لكان فَقَد وفقدنا فرصة اختراعٍ كبير كهذا.

هذه بعض الأفكار العملية التي ستساعدك على المزيد من المثابرة..

- استشعر عون الله تعالى والتجئ إليه فما رد يوماً قاصده.
- صبّر نفسك وهدئ من روعها وحفزها حتى تصل إلى هدفك وتحقق مرادك.
- تحدث إلى نفسك كل صباح بشكل إيجابي: (سأفعلها.. سأحاول وأحاول وأنا واثق من النجاح.. ليس هناك ما يعيقني.. أنا قادر على ذلك بإذن الله).
- ابحث عن نمط تفكير جديد.. أي انظر إلى المشكلة من زاوية مختلفة وبأسلوب مختلف. يقول العالم المعروف أينشتاين:

> **لا يمكن أن نحل مشكلة بنفس مستوى التفكير الذي كان سائداً عند ولادتها.**

- المثابرون لا يفترضون أنهم يعرفون كل شيء، أو أنهم قد جربوا كل الطرق، فهم منفتحون لمناقشة كل الاحتمالات. (لابد أن هناك طريقة ما.. دعني أفكر.. دعني أحاول).
- المثابرون يُقبِلون على تعلم مهارات جديدة، أو طرق مبتكرة لمساعدتهم أكثر.

■ المثابرون يطّلعون على تجارب الآخرين، وما تختزنه أوعية المعرفة من حلول.

■ لا يتأخرون عن طلب المساعدة ممن قد يفيدهم مهما علت مرتبته أو قلّت .

أن تكون مثابراً فهذا لا يعني أن تقوم بالشيء نفسه مرة بعد مرة وتنتظر النتائج.. بل فكر بطريقة جديدة.. ابحث عن خيارات جديدة.. عن وسائل مبتكرة..

أوه.. لقد رسبت..!!

اليوم إعلان النتائج.. تنطلق من الصباح الباكر إلى لوحة الإعلانات تبحث عن اسمك في قوائم الناجحين لكن للأسف.. لا ترى شيئاً.. تحاول مرة بعد أخرى.. يتضائل الأمل إلى أن.. ينعدم.. فأنت لست منهم.. لحظات قاسية ومؤلمة.. ما أسوأ الرسوب وما أشد مرارته..

لكن تذكر أن الأمر الأهم من مرارة الرسوب وألمه هو أن لحظات الرسوب هي لحظات خطيرة في حياتك وقد تغير مستقبلك.

لن أقول – كما يقول بعض النفسانيين- إن الرسوب شيء عادي وإنه تجربة جميلة يجب أن تستمتع بها..!! لكني أقول إن الرسوب هو تجربة مهمة يمكن أن تجعل منها درساً لتراجع فيها نفسك وترتب حياتك من جديد، ويمكن أن تكون (الضربة القاضية) التي لا قيام بعدها. أكتب هذه الكلمات وأنا أتذكر (خالد) ذلك الشاب النبيه الذي مر بمثل هذه التجربة وكانت تجربة (قاتلة) بالنسبة له.. إذ بدأت حياته بالتدهور ودائماً ما يكرر: (أوه أنا ماني نافع.. هذه جامعة تعبانة.. أنا لا أحب هذا التخصص.. ما لي مستقبل فيه..) وهكذا سيل من الكلمات السلبية التي انتهت به إلى المزيد من الإهمال والانصراف إلى التسكع ومصاحبة المتسكعين ومن ثم إلى ترك الجامعة وتضييع سنوات العمر.

وفي المقابل قابلنا من الطلاب من رسبوا في سنة من السنوات لكنها كانت نقطة انطلاقة جديدة لهم.. إذ أعادوا الكرّة وثابروا ونجحوا

بمعدلات عالية.

الفشل مرير لكن لا تجعله يدمر حياتك.. لا تجعله يفقدك ثقتك بنفسك وقدرتك على المحاولة ثانية والانتصار. إنه ليس نهاية الدنيا..!!

لا زلت أذكر ذلك اليوم الذي حدثتنا فيه الدكتورة (سعاد) عن فكرة غيرت حياتي بالكامل حيث قالت: (تذكروا أنه ليس المهم ما يحدث لك من مشكلات، وما تواجهك من عقبات.. هذا كله ليس مهماً.. لكن المهم هو كيف تتفاعلي أنت معها؟ ما هي استجابتك لها؟ تخيلوا معي أن شخصاً حصل على جائزة قيمتها عشرة ملايين ريال. هذا ليس مهماً على الإطلاق..! المهم هو كيف سيتصرف حيال هذا الحدث.. كيف سيتفاعل معه. لأننا رأينا ممن حصلوا على مثل هذه الثروة وكانت سبب هلاكهم.. ورأينا أيضاً من حوّلوها إلى استثمار يكبر كل يوم)

لقد غيرت هذه الفكرة على بساطتها حياتي بالكامل. كنت أتقن فن الشكوى والتذمر وإلقاء المسؤولية على أي شخص ما عدا (أنا).. واليوم عندما بدأت أطبق كلماتها بوعي، وبدأت أتحكم بطريقة تفاعلي مع مختلف الأحداث، بدأت حياتي كلها بالتحسن وبدأت أحقق ما لم أكن أحلم به.. سأبقى مدينةً لك طوال حياتي أيتها الأستاذة العظيمة.

طالبة جامعية سابقة

اضطرابات نفسية يواجهها الطالب الجامعي..

الرهاب الاجتماعي

يعاني شخص من كل عشرة أشخاص من الرهاب الاجتماعي حيث يخشى المريض هنا من المشاركة في المناسبات العامة، وفي أي مكان يكون فيه محط أنظار الآخرين، مثل تقديم محاضرة، حضور الأعراس والاحتفالات، الأكل أو الشرب أمام الآخرين، الوقوف في صف، الصلاة بالآخرين إماماً، وغير ذلك من المواقف. هذا الخوف يتعدى كونه الخوف والرهبة الطبيعية التي تصيبنا جميعاً في مثل هذه المواقف بل ينتاب مرضى الرهاب الاجتماعي حالة نفسية عصيبة تتمثل في تسارع ضربات القلب، واحمرار الوجه، ورعشة في اليدين، والغثيان، والتعرق الشديد، والحاجة المفاجأة للذهاب للحمام، بالإضافة إلى شعور بأن

الكل ينظر إليه ويراقبه ويقيمه.

وفي سبيل تجنب هذه الأعراض يلجأ المريض إلى تجنب المواقف المثيرة لها مهما كان الثمن فقد لا يحضر زواج ابن عمه! خوفاً من نظر الناس إليه وقد يفعل كما فعل (أحمد) الطالب في كلية الهندسة ومن المميزين فيها حين قال لي: (اليوم الذي أكلف فيه بتقديم محاضرة هو أسوأ يوم في حياتي، وغالبا ما أتغيب ذلك اليوم، أدّعي المرض أو أختلق أي عذر.. رغم أني أعرف أن هذا سيضر بالتقييم النهائي في تلك المادة.. لكن ماذا أفعل؟!).

الخبر الجيد هنا أن لهذا المرض علاجاً فعالاً على شكلين دوائي* ونفسي. وكلاهما فعال، ويلزمك مراجعة الطبيب النفسي لتقييم الحالة بشكل صحيح واستثناء أمراض طبية كفرط نشاط الغدة الدرقية وغيرها من الأمراض التي قد تأتي بنفس هذه الأعراض.

وبعد ذلك سيناقش الطبيب معك الخطة العلاجية، وستحصل على نتائج طيبة ومرضية بإذن الله تعالى.

الاكتئاب

تخبرنا الإحصائيات العالمية والمشاهدات اليومية في العيادة النفسية أن وباءً يلوح في الأفق اسمه (الاكتئاب)! وهو ليس أقل خطورة من أوبئة الكوليرا والأنفلونزا التي غزت العالم أوائل القرن الماضي. يعتقد الخبراء في منظمة الصحة العالمية (WHO) أنه بحلول عام 2020م سيحتل الاكتئاب المركز الثاني – بعد أمراض القلب – بين الأمراض المسببة للعجز، أي الأمراض التي تمنع الناس من الذهاب إلى أعمالها والاستمتاع بحياتها. كما تدلنا الإحصاءات على أن ربع نساء العالم مصابات بالاكتئاب بمختلف درجاته (الخفيف، والمتوسط، والشديد)، وأن عشرة إلى خمس عشرة بالمائة من الرجال مبتلون بهذا المرض المزعج.

* بفضل الله تعالى ورحمته ثم بفضل الأبحاث العلمية المكثفة في المجال النفسي أصبح لدينا في السنوات الأخيرة العديد من الأدوية النفسية الآمنة التي لا تسبب أي تعود او إدمان وتعطي نتائج رائعة.. حقاً لقد غيّر العلم وجه العالم..!!

هل اعاني من الاكتئاب؟

كلنا نمر بحالة من الحزن و(الطفش) من حين لآخر ولكن حينما تستمر مثل هذه الأعراض لفترة طويلة (أكثر من أسبوعين) وحينما تؤثر على حياة الطالب الأكاديمية والاجتماعية والشخصية تكون قد تحولت إلى مرض يستدعي العلاج. يأتي مرض الاكتئاب ببعض أو كل الأعراض التالية:

- الحزن والطفش وضيق الصدر والبكاء أحياناً.
- الانسحاب من الحياة الاجتماعية، وعدم الرغبة في الاختلاط بالناس ومجالستهم.
- فقد الاهتمام والاستمتاع بما كان يمتع المريض من قبل من هوايات ونشاطات.
- صعوبة التركيز وضعف الذاكرة.
- اضطراب النوم، أي صعوبة في النوم أو اليقظة المتكررة في الليل أو الاستيقاظ المبكر (أي قبل مواعيد الاستيقاظ المألوفة بساعتين تقريباً).
- نقص الشهية وبالتالي نقص الوزن او زيادة الشهية.
- سرعة الغضب والنرفزة.
- عدم الرغبة في الضحك والتمازح.
- التعب وسرعة الإنهاك من أقل مجهود.
- الشعور بآلام جسدية مختلفة ليس لها تفسير طبي واضح.
- الشعور بالوحدة وتخلي الناس عنه، وفقدان الأمل من الدنيا، وتمني الموت، والتفكير في الانتحار.
- فقدان الشعور بالأهمية والفائدة.
- لوم النفس بشكل زائد أو غير منطقي (الشعور بأنه ارتكب محرمات كثيرة لا يغفرها الله، أو أنه قصر في علاقته مع شريكة حياته، أو تربيته لأولاده).

هناك علاج ناجع للاكتئاب يغير حياة المريض ومستقبله.. وللأسف

مازال الناس - وحتى المتعلمين منهم - يشعرون بالوصمة عندما نحدثهم عن الاكتئاب، وقد يرفضون علاجه رغم كل محاولاتنا لإقناعهم بأنه مرض كسائر الأمراض يصيب الصالحين والطالحين، مثله مثل مرض السكر والربو وغيرهما.

القلق

تخيل أنك كنت تقطع شارعاً عريضاً وإذا بسيارة كبيرة متجهة نحوك بسرعة كبيرة وقد فقد سائقها السيطرة عليها.

ما الذي ستشعر به؟ تخيل أن رئيسك في العمل استدعاك وهو غاضب فكيف تشعر؟ من الطبيعي أن تصاب بالقلق والتوجس وعدد من الأعراض الجسدية مثل: زيادة ضربات القلب، وارتفاع في الضغط، وزيادة في التنفس، ورعشة عامة في الجسم، وتعرق، وبرودة في الأطراف وجفاف في الحلق وصعوبة في الهضم وغير ذلك.

يعاني مريض القلق من نفس هذه الأعراض حتى في عدم وجود خطر محدق.. كما يعاني من التوجس وتوقع العواقب السيئة وراء أي حدث مهما صغر (يخيفه سماع رنين هاتف المنزل فقد يحمل كارثة!) مع عصبية زائدة وتعب من أدنى مجهود وعدم تحمل الأصوات العالية وصعوبة التركيز وكثرة النسيان.

حتى هذه الحالة - مهما كانت قديمة الجذور- يوجد لها علاج فعال وستتغير حياتك بإذن الله تعالى.

■■■■

الأمر الرابع

حياة جديدة.. علاقات جديدة

خلقنا الله عز وجل نحن البشر كائنات اجتماعية تحب الاختلاط والتعارف، فالعلاقات الاجتماعية هي إحدى اهم مصادر سعادتنا ورضانا.. وحتى أجمل بقاع الدنيا (بدون ناس ما تنداس)! هكذا نحن البشر، ولذا فإن الخطوة الأولى لك بعد ترتيب شؤون حياتك الخاصة في الأيام الأولى في الجامعة هي أن تسعى للتعرف على زملائك وتصطفي منهم أصدقاء تقضي معهم هذه الأيام الجميلة بهم وبصحبتهم وضحكاتهم ورحلاتهم و(طلعاتهم). وحتى تحقق هذا الغرض يجب أن تكون ماهراً في بناء هذا الجانب المهم من شخصيتك ومن حياتك.

الكنز الحقيقي..

الجامعة هي المكان الأجمل والأفضل لبناء علاقات دائمة. بعد أن انتهيت من المدرسة الثانوية تفرق جميع أصدقائي في بلاد الله الواسعة.. حتى اولئك الذين درسوا في نفس المدينة التي درست فيها بدأت علاقاتنا تضعف ليحل مكانها علاقات جديدة هي علاقات الجامعة.. علاقات الجامعة تربطك بأشخاص تقضي معهم وقتاً طويلاً كل يوم، والأهم من ذلك انكم اخترتم مجالا مشتركاً تقضون فيه حياتكم كلها. إن من أهم الأمور التي عرفتها في الجامعة هي أن المكسب الحقيقي الذي يبقى خالداً هو ما نتركه من ذكرى طيبة في قلب وذاكرة كل شخص نتعرف عليه. نعم! نسينا كل الانتصارات التي حققناها.. ومضت أيام التنافس الذي أرهقنا.. ولم يبق سوى الذكريات الجميلة التي صنعتها لحظات الدعم والمساندة والأخوة التي شاركنا بها الآخرين. هذا هو الكنز الثمين فلا تضيعه!

■■■■

فكرة تستحق الاهتمام!

في الجامعة عندما كنا شباباً صغاراً كنا لا نأبه للتعرف على أشخاص جدد، ربما لأننا لا نمتلك الوقت الكافي لذلك، وربما لأننا لم نكن واعين لأهمية التعارف ومد العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. وبعد

كل هذه السنوات تبين لي كم لهذا الأمر من أهمية. لقد تبين لي أن الشهادات العليا والمعرفة التي نحصّلها في الجامعة قد لا تكون كافية من أجل الحصول على مهنة مُرْضية! بينما وبسبب معرفة بشخص ما قد تحصل على فرصة ذهبية.. لقد عرفت فيما بعد ان العالم — كل العالم- قائم بشكل كبير على العلاقات.. وإليك هذه المعادلة التي أريدك ان تستحضرها في كل حين:

بقدر ما تعرف من أشخاص مؤثرين بقدر ما تكون قوياً ومؤثراً.

لذا ابذل كل جهد واستغل كل فرصة تجمعك بأشخاص جدد من كل الطبقات والفئات.. احرص على التعرف عليهم والتواصل معهم بشكل لائق (رسالة معايدة في الأعياد، تهنئة على انجاز حققوه هم،...).. لا تستخف بأي علاقة مهما كانت فإنك لا تدري كيف ستضيف إلى حياتك في المستقبل.

■■■■

الدعوة إلى الله.. واجب

من واجبات الصداقة هي أن تدل من ضل عن الطريق أو جهله. المرحلة الجامعية مرحلة صعبة فيها العديد من التحديات والصعوبات.

وليس نادراً أن يسقط الطالب أمامها.. لكن الرائع في الأمر أن يجد من ينتشله ويساعده على النهوض بعد سقوطه.

إن نسيت فلا أنسى كل أولئك الذين حرصوا على التزامي وكانوا سياجاً حامياً لي. ربما انزعجت منهم أحياناً لكنني الآن أحمل لهم كل مشاعر التقدير والامتنان على ما بذلوه من أجلي دون مكافأة ينتظرونها.

لقد ثبت أن الدعوة الفردية من شخص إلى آخر هي أنفع انواع الدعوة وأكثرها قبولاً.. فلو استطعت أن تكون ذلك النور الذي يشع في قلوب

زملائك فتلك أعظم المراتب وأرفعها.

■■■■

الانطباع الأول هو الأخير..!!

(هذا الرجل ارتحت له..)، (صراحة شكله محترم..)، (والله ما أدري بس أحسه كذاب.. ضعيف الشخصية..)، (همم.. ما أدري بس ما ارتحت له). هذه عبارات مقتطعة من أحاديث الناس في الشارع وهم يأخذون الانطباع الأول عن الأشخاص الذين يقابلونهم لأول مرة. هكذا نبدأ أي علاقة.. ومن ثم نبحث أو ننتظر الدليل على صحة هذا الانطباع.. وفي الأغلب سيصدق حدسنا ومن ثم يصبح من الصعب أن يتغير هذا الانطباع.

من الأبحاث المدهشة التي قام بها علماء النفس ما نشرته العالمة ناليني امبادي Nalini Ambady * حول خلق الانطباع الأول حيث تقرر أن ست ثوانٍ كافية لتكوين انطباع صادق عن شخصية من قابلته للتو.

والسؤال الآن: كيف يمكن ان تخلق انطباعاً إيجابياً من اللحظة الأولى؟؟

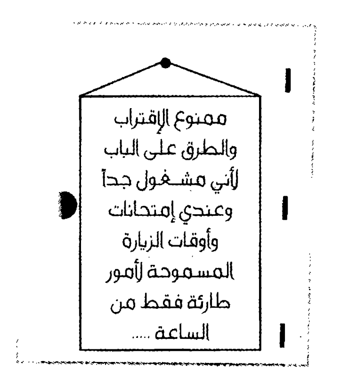
- كن حسن المظهر مرتب الهندام.. فالانطباع الأول يتأثر بشكل كبير بمظهرك الخارجي.
- لا تتحدث كثيراً.. لا ترفع صوتك.. لا تمزح بشكل غير لائق.
- تعرف على اسم الشخص الذي تقابله وكرره أول ما تسمعه ثم ودعه به.. لا تنس أن الناس يحبون أسماءهم ومن يناديهم بها.
- بعض الناس عندما يتعرف على شخص يبادره بالسؤال: (أنت من بيت الراجحي هل يقربك الشيخ سليمان الراجحي الثري المعروف؟!) قد تكون هذه الطريقة غير مناسبة لأن الشخص المقابل سيشعر أنك لم تعطه اي اهتمام لشخصه ولاسيما إذا لم تكن هناك أي قرابة بينه وبين الشخص الذي ذكرته.

* Monitor Magazine. Vol.36. No.3 March 2005 Pub. By: APA.

ﹾ تعلم مهارات الكياسة الاجتماعية ومهارات الانضمام إلى مجموعة جديدة والتي سأذكرها بعد قليل.

■■■■

باب غرفة طالب جامعي



مثل هذه العبارات تعطي عنك انطباعاً سلبياً ولن تمنع المتطفلين.. فلا داعي لها.

الكياسة الاجتماعية

كان (بدر) طالباً مجتهداً في الكلية التي كنت أدرس فيها، ولكنه ببساطة لا يحبه أحد. ليس لأنه كان مجتهداً بل لأنه يفتقر إلى الكثير من مفردات (الكياسة الاجتماعية)، كان الجميع يصمه بتعبيرات عديدة حسب اللهجات المحلية مثل: (دبش)، (غتيت)، (غليظ)، (ممل)، (رخم)!

لم تأت هذه التعبيرات من فراغ بل هي نتيجة لعدد من المواقف التي دلت عليها ومن ذلك مثلاً:

- يُكثر من طرح الأسئلة أثناء المحاضرة وكأنه الوحيد في القاعة مما يزعج زملاءه ولا يبالي.
- كان يطرق باب بيت زملائه في أوقات غير مألوفة، ويقتحمه دون إبداء أي سبب منطقي لهذه الزيارة المفاجئة وكأنه فعل طبيعي.
- يتركز حديثه طوال الوقت حول نفسه وما يشغل باله وما يهمه هو

فقط دون أي اهتمام بالآخرين. وحتى عندما يسألك في أمر يخصك، يكون سؤاله فاتحة لحديثه هو عن نفسه.. كأن يقول: (ماذا تذاكر هذه الأيام؟)، فعندما تبدأ الحديث يقاطعك: (والله انا قررت انتهي من هذه المادة لأنها الأصعب وهي..) وهكذا تجد نفسك مضطراً لسماعه إلى ما لا نهاية..!!

- قد يتصل عليك في أي وقت دون مراعاة لبعض الأوقات ودون أن يستجيب لكل تلميحاتك في إنهاء المكالمة.
- يفتقد إلى روح الدعابة والمرح.
- يقوم بتكرار قول نفس الأحداث والقصص والنكت مرات ومرات دون اهتمام بأنك قد سمعتها مرات عديدة!
- يلقي أسئلة في غير محلها.
- يخوض في نقاش من منتصفه دون أن يفهم مغزاه. ويطرق موضوعاً محزنا في أوقات فرح.. وهكذا.
- يفتقد لمهارات الانضمام لمجموعة جديدة، فيتصرف وكأنه قديم فيها فيقترح ويعترض مما يشعر الآخرين بالانزعاج.

لقد أوردت سمات هذا الطالب حتى تنتبه من أن تكون مثله لأنك ستخسر الكثير.. هذه بعض الأفكار العملية التي أود منك التدرب عليها:

- اتح الفرصة للآخرين من أجل الحديث عن أنفسهم ومشروعاتهم وما يهمهم.. قال دايل كارينجي يوماً: (أنا أحب الفراولة، والسمك يحب الديدان.. عندما أريد أصطياد السمك أرسل لهم الديدان لا الفراولة). هل فهمت المغزى.. إن لدى كل منا رغبة عميقة بأن يتحدث عن نفسه وأن يشعر بأن له قيمة.. إن استطعت أن تلبي هذه الرغبة وهذه الحاجة فستصبح أكثر الطلاب شهرة ومحبة.
- تلمس الحالة المزاجية التي يمر بها جليسك وقدرها. أقرأ لغة جسده فهي أصدق مبلغ عن حالته المزاجية.

أن تصبح مستمعاً بارعاً يكسبك من الأصدقاء وحب الآخرين أكثر من أن تكون متحدثاً بارعاً.

- عندما تستمع إلى زميل او صديق أسأل نفسك: هل يتحدث عن حقائق أو عن انطباعات أو عن مشاعر شخصية. عندما يتحدث أي شخص عن مشاعر شخصية فاستمع إليه طويلاً وسانده وتعاطف مع مشاعره الحزينة، وشاركه الفرحة بمشاعره الجميلة. واحذر أن تستخف بها.
- تذكر أن ما يناسب الحديث عنه في وقت ما أو مكان ما، قد لا يكون مناسباً في وقت أو مكان آخر. كن حساساً لذلك واقرأ الجو العام وما يناسبه.
- لا تفترض أن صديقك جاهز لاستقبالك في أي وقت.. تذكر أن وقت فراغك قد يكون وقتاً مشغولاً للغاية لدى الآخرين حتى في إجازة نهاية الأسبوع، انتبه لذلك حتى لا تكون صاحب ظل ثقيل..!

■■■■

مهارات الانضمام إلى مجموعة جديدة

عندما يرى الطفل مجموعة من الأولاد يلعبون الكرة في الحديقة، يتمنى أن ينضم إليهم ويشاركهم اللعب.. ولكن كيف؟! فهو خائف من أن يُطرد: (لا.. لا.. لا نريدك.. اطلع بره..!) وهنا يستنفر الطفل كل مهاراته المتواضعة! من أجل كسب هذا (التحدي). فتراه يراقب المجموعة، ليكتشف قائدها والأشخاص الأقوياء فيها، ومن ثم يبحث عن طريقة لجلب انتباههم عبر مشاهدة اللعب باهتمام، أو تقديم خدمة (مغرية) كجلب الكرة أو التعاطف مع من وقع على الأرض وتنظيف ظهره من الغبار! دون أن يقتحم المجموعة مباشرة، حتى يحقق الانتصار: (تعال العب معنا)!



خالة نوسة تحدثكم!

في الجامعة كل طالبة لديها (شلة).. ويجب ألا تمشي إلا مع شلتها.. شوفوا يا بنات.. جميل أن يكون للوحده صديقات تتبسط معهم.. لكن (الشلة) تحرمك أحياناً من اشياء حلوة مثل أن تتعرف على بنات جدد وقد تجبرك على أشياء لا تحبيها.. ومن ثم يصبح ترك الشلة هذه صعب للغاية. أنا احب التوازن وأنه الوحده تتعرف على أكبر عدد ممكن من البنات.. وتتبسط مع كل وحده.. و(السيئة) تبعدي عنها والله لا يردها..!!

هذا يشبه كثيرا ما يجب أن تفعله عندما تود الانضمام إلى شلة أو مجموعة جديدة حيث:

■ أولاً وقبل كل شيء اسأل نفسك: هل تود بالفعل الانضمام إلى هذه المجموعة.. هل تناسبك قيمهم ونمط حياتهم واهتماماتهم وطريقة تفاعلهم مع بعضهم.. إذا كانت الإجابة لا.. فلست مضطراً لأن تكمل المشوار. بل يمكن ان تشاركهم علاقة عادية لا أن تصبح جزءاً منهم.

■ تعرف على الأشخاص المؤثرين واحرص على مدّ علاقة خاصة بهم بشكل لائق.

■ لا تعترض.. لا تقترح.. لا تكثر من المزاح يعني بالعامي: (لا تأخذ وجه بسرعة!)

■ الانصات مع التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي هو أفضل وسيلة لانضمام ناجح.

■ لا تنس المقولة السابقة: (أنا أحب الفراولة، والسمك يحب الديدان.. عندما أريد اصطياد السمك أرسل لهم الديدان لا الفراولة).

■■■■

التعاطف في اللحظات الحرجة

هاهي امتحانات التخرج تجري على قدم وساق، والجميع خائف ومترقب.. خرجت من أحدها وأنا في غاية القلق، كان امتحاناً شفوياً. شعرت بأن الممتحنين لم يسروا بما أجبت به. كان المطلوب مني أن أخضع لاختبار شفوي آخر بعد عدة دقائق. جلست أنتظر الاختبار التالي وأنا أرتعد! في تلك اللحظة، جلس إلى جانبي شخص لا أعرفه ولم أره من قبل. نظر في عيني، وربت على كتفي، وبدأ يخفف من قلقي: (لا تخش شيئاً، كل شخص يخرج من الاختبار يظن أنه لم يقم بما يجب عليه لكنه في الواقع يكون قد أبلى بلاءً حسنا.. أنا متأكد من أنك قد قمت بعمل جيد).. نزلت كلماته عليّ في تلك اللحظات كالماء البارد على الظمأ.. وبالفعل مرت تلك الأيام بسلام، وبقيت في ذهني ذكرى رائعة لذلك الشخص (الملاك) المجهول، والذي أدعو له دائماً

في ظهر الغيب.
ما أجمل أن نتعاطف مع الآخرين خاصة في مثل هذه اللحظات الحرجة. إن كلمات الدعم والمساندة في تلك اللحظات تعني الكثير الكثير، أكثر مما نظن أو نعتقد. وهي أغلى من أموال الدنيا كلها. تذكر ان الصداقة

أنت شخص في هذا العالم..
لكنك قد تكون العالم لشخص..!!

هي (فعل) وليست (اسماً).. أن تكون صديقاً يعني أن تكون مهتماً. لقد أهملنا كثيراً تلك القيمة الحقيقية خلف أي لمسة حانية، وابتسامة جميلة، وتربيتة على كتف، وأذن صاغية، وثناء صادق، وغير ذلك من الأفعال الصغيرة التي تدل على اهتمامنا بالآخرين وتعاطفنا معهم.

■■■■

فن التعامل مع شريك الغرفة

معظم الطلاب لا يستطيعون تحمل تكاليف استئجار غرفة خاصة بهم، كما أن أنظمة السكن الجامعي ستفرض عليك السكن مع شخص أو أكثر. هذه القضية
هي المنبع الأساسي لكثير من المشاكل الاجتماعية التي ستواجهها في الجامعة.. لذا احرص على متابعة النقاط التالية:

أكبر إنجاز حققته في الجامعة أنني تعلمت كيف أكون صديقاً لأنماط مختلفة من الناس.
طالب جامعي سابق

※ إذا اخترت السكن مع مجموعة او الالتحاق بالسكن الجامعي فستكون أمام حالتين: (أ) إما ان تسكن مع شخص تعرفه قبل الجامعة، أو (ب) مع شخص لا تعرفه أبداً.

أيهما أفضل؟ بصراحة لكل حالة مزايا وعيوب فالشخص الذي تعرفه ستستمتع اكثر بصحبته وترتاح أكثر و(تمون) عليه في أشياء كثيرة.

لكن انتبه فقد أدى سكن بعض الأصدقاء مع بعضهم في كثير من الأحيان إلى نشوء خلافات وفرقة بينهم، والسبب في الغالب تافه لا يستحق الذكر.فانتبه لذلك ولا تجعل أشياء تافهه تفرق بينكم مثل درجة حرارة المكيف أو نظافة الغرفة أو غير ذلك من الأمور التي يمكن تجاوزها وليست بذات أهمية.

أما السكن مع شخص لا تعرفه فمزيته أنك لن تخجل منه في إخباره بما يزعجك كما يمكن أن تضعا سوية نظاماً واضحاً في الغرفة لراحتكما (كمواعيد النوم والدراسة ونظام الأكل وتنظيف الغرفة وغير ذلك كثير).

ولو حصل بينكم شي لا سمح الله فلن تندم على الصداقة التي بينكما!!
وكثير من الطلاب يفضلون هذا النوع من شريك الغرفة.

※ وفي كل الأحوال، كنّ لين الجانب مع زميلك في الغرفة.. حاول أن تتنازل قليلا ولا تكن عنيداً.. فلن تجد شخصاً تشكله حسب مزاجك! بل كن حسن المعشر طيب الخلق، وحتى لو انفصلتم عن بعض فستبقى الذكرى الحسنة بينكم.

※ من الجميل أن تضعا سوية من اليوم الأول اتفاقاً يرتب حياتكم وأموركم المشتركة ومنها الاتفاق على وقت زيارات الأصدقاء ومدتها، ووضع قائمة بـ «الأمور الواجب عملها» كدفع الفواتير، وطريقة تنظيف الغرفة، وجلب الأغراض واستخدام أدوات المطبخ والحمام وغير ذلك، وقائمة أخرى بـ «الأمور المحظورة والممنوعة»

كموعد إغلاق الإضاءة في الغرفة ليلاً، واستخدام الهاتف في ساعة متأخرة في الليل، ومكان وضع القمامة والملابس المتسخة وغير ذلك. إن الاتفاق المسبق على هذه الأمور يقلل من الكثير من الخلافات ويمنع وقوعها.

■ تذكر دائماً ان تحافظ على مساحة من الخصوصية لك وللآخرين. مهما قويت العلاقة مع شريك الغرفة يجب أن يكون هناك قواعد وذوقيات!!

لا تسمح لنفسك بتجاوزها ومنها مثلاً استخدام أغراضه الشخصية (عطور، مثبت شعر، أشرطة تسجيل،..)، وتناول طعام خاص جلبه لنفسه أو غير ذلك. إن التزامك بذلك يزيد من احترامك لنفسك واحترامه هو لك.

وكم من علاقة بين شريكين في السكن اضطربت بسبب تراكم مثل هذه الأمور الصغيرة التي انفجرت فجأة دون سابق إنذار..!!

■ السرية.. إن تواجدك مع شخص آخر في نفس الغرفة سيتيح لك الفرصة للاطلاع على خصوصياته، ولذا طمأنه بالقول والفعل بأن ما سيحدث في الغرفة سيبقى في الغرفة، وسيكون لك ممتناً.

■■■■

المنافسة بين الزملاء

المنافسة بين الزملاء في الدراسة أمر جميل يحفز الجميع للجد والاجتهاد.. لكن الأمور ليست كذلك طوال الوقت.

فكم اشتعلت الخصومات والعداوات بين طلاب الجامعة من أجل ذلك حتى بين الأصدقاء والخلان.إنه مدخل كبير للشيطان لابد من الانتباه له.

وقد تأخذ أشكالا كثيرة ومنها احتفاظ بعض الطلاب بملخصات أو أسئلة امتحانات قديمة أو تكوين علاقات خفية مع أساتذة ضعاف

النفوس والاستفادة منها أو غير ذلك.
لقد تعلمنا بعد العديد من التجارب المريرة التي خضتها وخاضها زملائي أن كل تلك الخصومات وساوس شيطانية لا قيمة لها.. وأنها لم تكن حول أمر يستحق التضحية رغم أننا كنا نراها شيئاً كبيراً.. لقد ربح منا من آمن بالقاعدة الذهبية في العلاقات الانسانية: (**أحب لأخيك ما تحبه لنفسك**).. تمنى لمن معك الخير كما تتمناه لنفسك تنل الخير كل الخير وستستبدل الباقي بالفاني، وستكون أول الرابحين.

■■■■

عم **صالح**

يحدثكم

كل مرة أمر بقرب هذه الزاوية من الكافتيريا في الجامعة أتذكر (سعيد) وشلته. كان هذا المكان، وهذه الطاولة بالنسبة لهم مقر دائم يتجمعون فيه في أي وقت خلال أيام الدراسة. كانوا يضحكون ويتبادلون النكت والتعليقات والنقاشات السياسية والأدبية والعلمية. في هذا المكان يا ولدي لما يكون واحد منهم عنده مشكلة يجد من يسمع له ويدعمه ويساعده بالرأي والمشورة. لما تحب تتعرف على ناس محترمين بس ببساطة مر على هذا المكان وستجد من يستقبلك ويرحب فيك. قال لي سعيد مرة: (تعرف يا عم صالح.. هذه الزاوية وهذه الطاولة هي أحب إلي من بيت أهلي، وأحن إليها كما أحن لبيت أهلي). (سعيد) تخرج من الجامعة من أربع سنوات وسافر ولا أعرف أين هو الآن، لكنه حفر في هذا المكان ذكرى جميلة لا أنساها أبداً.

الأمر الخامس

نظم وقتك

عند دراسة حياة كل الطلاب المميزين في الجامعة، كان واضحاً أنهم يشتركون في عدة أشياء لكن أهمها هي احترامهم وتقديرهم لأغلى ما يملكه الانسان.. إنه الوقت، كانوا يسعون بشكل دائم لأن يستفيدوا من وقتهم بشكل أفضل لتحسين أدائهم وتحصيلهم الأكاديمي. هذا الفصل سيمنحك فرصة هائلة لإتقان أروع التقنيات التي ستنظم وقتك وحياتك كلها. إنني على قناعة تامة أنك لو أتقنت التعامل مع الوقت والاستفادة منه بشكل صحيح فستكون قد امتلكت أداة قوية لتحقيق كل ما تحلم به وتطمح إليه.

لماذا الحديث عن الوقت؟

هناك أربعة أسباب ستجعل من قراءة هذا الفصل أمراً محتوماً:

أولاً: الوقت سلعة غالية لا يمكن حفظها او استبدالها أو استرجاعها.. عندما تفقدها تفقدها إلى الأبد.. وكم ندم العقلاء على تضييع الأوقات بعد أن عرفوا كم هي ثمينة فاعتبر بذلك.

ثانياً: إدارة الوقت بشكل جيد تمنحك المزيد من الساعات كل أسبوع لتقضيها فيما تحب.

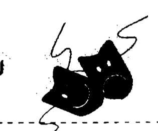
ثالثاً: إدارة الوقت وتنظيمه لا تعني أن تقتطع من أوقات راحتك واستمتاعك من أجل المزيد من الدراسة، بل أن تستخدم وقتك المتاح بشكل أذكى لتحقيق المزيد من الانجازات أكاديمياً واجتماعياً.

رابعاً: إدارة الوقت ستخفِّف عنك الضغط النفسي الذي تفرضه عليك طبيعة الدراسة الجامعية وستمنحك طاقة إضافية كل يوم.

كيف أبدأ؟

- البداية في القرار.. قرر ان تبدأ من اليوم في أن تصبح ماهراً في إدارة وقتك.. حدث نفسك: (أنا شخص منظم، أستخدم وقتي بأفضل أسلوب).

- تعلم من زملائك المميزين في تعاملهم مع الوقت.. اقتبس منهم التقنيات والطرق التي يستخدمونها في تنظيم وقتهم.



بين الحقيقة والخيال

وهم: أنا شخص فوضوي وغير منظم.. هذه هي طبيعتي!
حقيقة: لا يوجد شخص فوضوي أو غير منظم بالوراثة أو بالطبيعة.. هذا ما أقتعنا به أنفسنا أو ما غرسه فينا والدانا منذ الصغر عندما كرروا علينا أننا فوضويون وغير منظمين. الأمر كله يعتمد على إتقانك لهذه المهارة وستتغير حياتك كلها.
والدليل على ذلك أنني لو عرضت عليك عشرة ملايين ريال مقابل أن تصبح ماهراً في إدراة الوقت فماذا ستقول؟

- هذه الساعة هي كل الوقت الذي تملكه.. لو أحسنت التعامل معها ساعة بعد ساعة فلا تقلق على الأيام القادمة.
- إدارة الوقت مهارة كقيادة السيارة والرسم والكتابة.. أنت بحاجة إلى وقت لتطويرها والتمكن منها. لا تغيِّر كل شيء في الحال بل ابدأ باكتساب مهارات إدارة الوقت شيئاً فشيئاً وتدرب عليها باجتهاد.
- احذر من أعداء الوقت وقاتليه! وأهمهم الأصدقاء والزملاء الذين يستخدمون كل الوسائل - عن طيبة قصد أو عن سوء قصد أحياناً- حتى تبتعد عن الدراسة، وتشاركهم اللهو واللعب. الوعي والمراقبة اللصيقة لكيفية قضاء وقتك هو الضمان الأساسي للتعرف على هذه المشكلة والتخلص منها.
- من التحديات التي ستقابلك في البداية عدم إكمال ما بدأت به من أعمال. هذه الصفة ستجر عليك شعوراً كبيراً بالإحباط وعدم المبالاة. لازلت أذكر العديد من الأمور التي تحمست لها في لحظة (إعداد ملخص حول مادة، شرح موضوع لمجموعة،...) وبدأت العمل بها ولكن بسبب الانصراف إلى غيرها أدى ذلك إلى خسارتها وخسارة الوقت الذي صرفته فيها.

كافئ نفسك فقط عندما تكمل العمل كاملاً وستجد لذلك متعة خاصة.

■■■■

مبادئ أساسية في تنظيم الوقت..

سأعرض هنا أهم المبادئ التي ستساعدك بشكل فوري على تنظيم وقتك والاستفادة منه:

أولاً: ضع الدراسة على رأس أولوياتك!

عندما يُفتح الكتاب او تستقر على مقعد الدراسة اجعل ذلك هو أولى أولوياتك، لا ردود على الهاتف، لا خروج مع أحد مهما كان، لا عمل سوى الدراسة والصلاة إلى ان انتهي مما نويت أن أتم. قاوم كل الإغراءات مهما كانت قوية فأنت الرابح في النهاية.

ثانياً: خطط لوقتك.

إن النجاح في تنظيم الوقت يعتمد على قدرتنا على تخطيط يومنا مرة بعد مرة. الدقائق التي تقضيها في التخطيط لما يجب أن تقوم به اليوم، وهل يناسب أولوياتك وما يلزمك فعله والتأكد من عدم التورط في مناشط ثانوية.. هذه الدقائق هي أهم دقائق اليوم. وبقدر ما نخطط بنجاح ليومنا بقدر ما سنستفيد منه أكثر. وفي نفس السياق فإن التخطيط لما يجب أن نقوم به هذا الشهر وهذه السنة يقدم لنا فرصة لتحقيق انجازات هائلة.

ثالثاً: قاعدة (80/ 20):

من الملاحظات الرائعة التي ستغير حياتك هي ما تعارف عليه الكُتَّاب بقاعدة (80/ 20).. إذ لاحظوا أن 80 % من أهدافنا وقيمنا تتحقق بواسطة 20 % من أعمالنا كل يوم، وسيكون في غاية الأهمية أن تحدد هذه الأعمال والنشاطات.

ابدأ من اليوم، وقبل أيِّ عمل، اسأل نفسك: هل يقع هذا العمل ضمن الـ(20 %) من الأعمال ذات القيمة الكبرى؟ ستجد بطريقة مدهشة أنك استبعدت عشرات النشاطات التي كانت تشغل وقتك وتفكيرك دون مردودٍ مُجْدٍ.

رابعاً: التَّسويف الإيجابي:

لو راقبت برنامجك اليومي ستجد أنك قادر على (تسويف) العديد من الأنشطة والأعمال التي تستهلك من وقتك دون طائل. كيف تعرف أن هذه الأعمالَ تحتاج إلى تأجِيل أم لا؟ اسأل نفسك: هل لهذا العمل أثر مهم على المدى الطويل إن أُنجز أو لم ينجز؟ إن قضاء الأوقات في العبادة، ومع العائلة، وفي تنمية الذات، تترك أثراً عميقاً طويل المدى في حياتنا، في حين يَترك قضاء الأوقات مع الأصدقاء إلى ساعة متأخرة من الليل، والتسكُّع في الأسواق، ومشاهدة التلفاز، والانخراط في مشاريع لا تصبّ في هدفك الأساسي يترك كلُّ هذا أثراً ضئيلاً على المدى الطويل؛ ولذا يجب أن تسعى إلى تأجيله والتَّسويف فيه قدر الإمكان.

خامساً: كن منظماً

عندما كنت طالباً في الجامعة، كنت مجتهداً في إعداد الملخصات لكنني لم أكن منظما في حفظها وترتيبها فهي على شكل أوراق هنا هناك.. عندما جاء وقت الامتحانات وجدت نفسي غارقاً في الفوضى أصرف وقتاً طويلاً حتى أصل إلى ملخصٍ ما أو ورقة مهمة. لقد خسرت من اجل ذلك الكثير. لذا تعود أن تضعٍ كل ورقة مهمة في مكانها. من الأفكار المفيدة التي عرفتها لاحقاً ان أستخدم ملفاً يحتوي على عدة أقسام بحيث أنظم وضع أوراقي إما حسب ما قرأت وانتهيت منه وما لم أقرأه، او حسب المواد المختلفة.

سادساً: خير الأعمال أدومها وإن قل

هذه قاعدة رائعة في استغلال الأوقات القصيرة لتحقيق إنجازات ضخمة. تخيل انك تقرأ كل يوم صفحتين من كتاب يهتم بموضوع معين تعتقد انه سيفيدك في حياتك المهنية في المستقبل أو في تخصص جانبي تحبه. هل تعرف ماذا يعني لو التزمت بذلك كل يوم؟ هذا يعني أنك ستقرأ في السنة أكثر من ستمائة صفحة في هذا الموضوع، وفي السنوات الأربع في الحامعة ستكون قد قرأت أكثر من ألفين وأربعمائة صفحة في هذا الموضوع..!! هذا رقم مذهل فهو كافٍ لإتقان أي موضوع بجدارة. قراءة صفحتان في اليوم أخي العزيز لا تكلفك سوى خمس عشرة دقيقة

أو أقل لكنها قد ترتقي بحياتك بشكل رائع..!!

■■■■

التسويف.. (سأفعل ذلك غداً)..!!

التسويف هو أحد أهم المشكلات التي تواجه الطالب الجامعي في تعامله مع الوقت. إذ نؤجل ما يمكن إنجازه اليوم إلى الغد.. ولدينا مبررات جاهزة لذلك ومنها:

■ ما زلت أتهيأ للانخراط في العمل

كثيرا ما نؤخر البدء في الدراسة والعمل بحجة أننا نهيئ (مزاجنا) للدخول في جو العمل. حيث نجلس على الكرسي لفترة طويلة، ونقضي الوقت في الشرود، ومحادثة النفس، وهكذا يمضي الوقت دون أي إنجاز. ومن ذلك أيضاً الانشغال بالقيام بأمور تحضيرية للعمل- بعد أن تقنع نفسك- أنها مهمة مثل تنظيف الطاولة وتجهيز الأوراق وغيرها من الأعمال التي لا تعني أبداً أنك بدأت في عملك.

■ أحب أن أترك العمل إلى آخر لحظة..

حيث يعتقد بعض الطلاب أن أفضل أداء لهم عندما يشعرون بالضغط النفسي في اللحظات الأخيرة. ولك أن تقارن بين عملين أنجزت أحدهما على عجل في اللحظات الأخيرة، وآخر قمت به مبكراً، وسترى قدر الإتقان الذي يمنحه الإنجاز على مهل.

العمل في اللحظات الأخيرة يحرمك من مراجعته، وتقليب النظر فيه، ووضعه في صورته النهائية، والاستعانة ببعض المواد الإضافية أو الزيادات المفيدة ليظهر العمل على أفضل وجه.

والفكرة المخادعة هنا أننا في اللحظات الأخيرة نجد أنفسنا مضطرين للعمل (حافز قوي للعمل) ولذا نعمل بجد ونرى ثمرة ذلك أمامنا. ولذا نعتقد أن ضغط اللحظات العصيبة هو السبب في الإنجاز.

نظم وقتك وستجد الوقت الكافي لفعل كل شيء وسيستغرب زملاؤك من قدرتك على المشاركة في كل المناشط والتفوق في الدراسة في نفس الوقت.

طالب جامعي سابق

والحقيقة أننا لو امتلكنا حافزا قوياً ومثيراً لإنجاز العمل في وقت مبكر فسنجد نتائج باهرة تفوق في جودتها نتائج العمل في اللحظات الأخيرة.

▩ انتظر لحظات الإلهام والإبداع

ومن المبررات الشائعة للتسويف هو انتظار لحظات الإلهام التي تثير مكامن الإبداع والتحفيز لدينا للقيام بعمل متميز. وهذه الفكرة نشأت على أساس أن الإبداع يتنزل على المبدعين كالوحي في لحظات من التجلي. وكأن الشعراء هم أول من أسسوا لهذه الفكرة!. وعلى كل حال فقد أثبتت هذه الفكرة خطأها، فالأفكار الملهمة والأعمال العظيمة لم تكن حصيلة التسويف والانتظار وتجنب خوض أعماق القضايا والمشكلات. بل كانت نتيجة للعمل الدؤوب والمستمر في كل الحالات النفسية المتباينة التي نمر بها بين حين وآخر.

▩ تشتت التركيز

عندما تجلس على الكرسي ستعبر رأسك العديد من الأفكار التي ستشتت تركيزك، وإن لم تقاومها، فسوف تضيع وقتك وتحرمك من الانتهاء من جدولك الدراسي لهذا اليوم. فلحظة ستسمع رنين الهاتف.. (أوه لعله احد الزملاء في ورطة)، ومن ثم تطرأ على ذهنك: (لابد أن أفتح بريدي الإلكتروني فربما وصلتني رسالة مهمة)، (سأعد كأسا من القهوة حتى أركز أكثر) وهكذا سلسلة من الأعمال الهامشية التي لا تغني ولا تسمن من جوع حتى يضيع الوقت دون فائدة تذكر.

▩ الخوف من الفشل

قد يختبئ التسويف وراء الخوف من الفشل والإخفاق في العمل المطلوب إنجازه.. وللأسف يزيد التسويف الأمور سوءاً..!!

■■■■

خطوات عملية للتخلص من التسويف

▩ كن واعياً بمسببات التسويف ودوافعه التي سبق ذكرها وحاول معالجتها.

▩ قم بتقسيم العمل إلى أقسام أصغر وحدد وقتاً محدداً لإنجاز كل

منها، وتابع تقدمك عبر أدائك لهذه الأعمال الصغيرة. وليكن شعارك (دعني أرى). كافئ نفسك عند الانتهاء من كل قسم صغير.

- كن منطقياً.. إن البداية المتحمسة والمندفعة نحو إنجاز كمية كبيرة قد تنتهي إلى التسويف والتكاسل. كن منطقياً في حجم العمل او الدراسة التي يمكنك إنجازها اليوم.
- المهم ان تبدأ فذلك نصف الطريق. قم الآن بفعل ما يقع في عمق العمل وستجد نفسك منجرفاً في العمل حتى تنهيه.
- حفّز نفسك بشكل مستمر فهذا سيحميك من التكاسل والتسويف والانصراف نحو عمل آخر. (راجع فصل مهارات نفسية).
- اخلق تحدياً بينك وبين أحد زملائك في إنهاء مذاكرة فصل ما وضعا جائزة لمن ينهي العمل اولاً، وتواصلا بشكل مستمر حتى تحفز نفسك.
- كلما خطرت لك فكرة سجلها في قائمة (الأعمال المطلوبة).. ضع هذه القائمة بجانبك او كملف على حاسبك، ثم عد إلى دراستك فوراً.. قاوم كل مشتت أو إغراء لترك العمل الذي بين يديك مهما كان.

■■■■

تقنيات فعالة في تنظيم الوقت..!!

هذه أهم التقنيات التي ستساعدك على الاستفادة من وقتك بشكل أفضل:

- استخدم (منظم الوقت): هناك انواع كثيرة لمنظمات الوقت منها اليدوية ومنها الحاسوبية. وهنا سأستعرض اثنين منها .
- منظم الوقت طويل الأمد: وهذا المنظم يساعدك على ضبط التزاماتك ومواعيدك على المدى الطويل (لمدة سنة) يوم بيوم. وهو عبارة عن دفتر يُفرد كل صفحة أو صفحتين ليوم في السنة، وبالتالي يمكن أن تسجل ما يجب فعله في ذلك اليوم، وما فعلته في ذلك اليوم وما هدفك من ذلك، وكيف سيؤثر على هدفك الأساسي أو مشروعك الذي يشغلك حتى يبقى واضحا في ذهنك وموثقاً يسهل الرجوع إليه فيما بعد.
- منظم الوقت قصير الأجل: أي للأسبوع الحالي حيث يُقسم المنظم إلى سبع خانات تمثل أيام الأسبوع ويمكنك تحديد كيف ستقضي ساعات كل يوم..

▪ اسأل نفسك هذا السؤال: عندما تتهيأ للمذاكرة.. تعوّد أن تسأل نفسك هذا السؤال : ما هو أهم شيء يجب أن اقضي فيه وقتي الآن؟ هذا السؤال سيزيح عنك الانشغال بعشرات الأمور والملهيات التي تشتت تركيزيك، وتشغل وقتك. فمثلاً: عندما أستهل دراستي وأسأل نفسي هذا السؤال.. فستكون الإجابة: أوه إن إعداد مخطط مشروع التخرج أمر مهم الآن لاقتراب موعده ولأنه سيوفر لي الوقت فيما بعد. وهكذا سأبعد عني قضاء وقتي في عدد من الأعمال الأخرى وسأتمكن من تحقيق فائدة كبيرة.

	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
6-5							
7-6							
8-7							
9-8					9.15		
10-9							
11-10			10.30				
12-11							
1-12							
2-1							
3-2							
4-3							
5-4							
6-5							
7-6							
8-7							
9-8							
10-9							
11-10							
12-11							
5-12							

القائمة اليومية للأعمال المطلوبة (To Do List)

قبل أن تخلد إلى النوم، ضع قائمة بالأعمال التي يتطلب عليك عملها في الغد. لا تعتمد على ذاكرتك. هذه الذاكرة ستحفظ لك وقتك بشكل مباشر وستقلل الضغط النفسي في تذكر ما يجب فعله.

ما هو وقتك الذهبي؟

لكل منّا وقته الذهبي الخاص خلال اليوم، أي الوقت الذي يتقد فيه عقله ويشتعل فيه نشاطه نحو العمل المركّز وذي القيمة الكبرى، يختلف هذا الوقت بين الناس، فقد يكون لدى البعض في ساعات الليل المتأخرة، أو في ساعات الصباح المبكرة، أو غير ذلك، إن قضاء ساعتين من العمل المركّز في هذا الوقت، قد يعادل عمل ساعات طويلة في أوقات الانشغال بالأهل والموظفين.

استغل الأوقات المهدرة..

كم نصرف من الأوقات في الذهاب إلى الجامعة والعودة منها وانتظار مجيء المحاضر وفي الاختناقات المرورية. يمكن أن تحوّل مثل هذا الوقت الضائع إلى وقت ثمين عندما تصرفه في الاستماع إلى شريط تعليمي حول المادة التي تدرسها او أي مادة أخرى مفيدة.. لازلت أذكر جيداً ذلك اليوم الذي أهدتني فيه أختي الصغرى (جهاز أيبود iPOD). في ذلك اليوم، تخلصت من كل أشرطة الأناشيد التي تملأ سيارتي، وحوّلتها إلى (جامعة تمشي على كفرات !) كما يسميها (برايان تريسي)*. لقد أتاحت لي هذه التقنية الاستماع إلى عشرات الساعات من الكتب والمحاضرات القيّمة، وما عدت أقلق من التورط في أي اختناق مروري بل يزيدني ذلك سروراً لأنني سأركز أكثر فيما أسمع..!!. حتى إذا لم تجد المادة التي تستفيد منها في دراستك الحالية لا تتردد في تسجيل المطلوب منك بصوتك واستغلال تلك الأوقات المهدرة في حفظها أو مراجعة ما قرأته سابقاً. وهناك العديد من البرامج الحاسوبية التي ستسهل عليك هذه المهمة.

هل تجدني أبالغ في ذلك؟ تذكر ان وظيفتك الآن هي التعلم والتي

* Accelerated Learning Techniques. Audio book.

يجب أن تقضي فيها وقتك كله.. إنه ليس للمتعة – مع أنه مصدر رائع لها- ولكن من أجل بناء مستقبل زاهر تنعم فيه أنت وأسرتك بالرخاء والاحترام. وعندها ستحمد الله على تلك الدقائق التي بمجموعها غيّرت حياتك.

▒ تقنية الوقت الثابت

من التقنيات الرائعة ان تحدد عملاً صغيراً وتلتزم بأداء هذا العمل في وقت ثابت من اليوم كأن تحفظ ثلاث آيات من القرآن بعد الغداء أو خمس كلمات جديدة من اللغة الانجليزية قبل الذهاب إلى النوم إلى أن تتحول إلى عادة..

▒ استغل الأوقات الأقل إزعاجاً..

في ساعات اليوم قد تجد صعوبة في أن تجلس في مكان هادئ للدراسة والعمل وبدون مقاطعات تشوش عليك تركيزك كاتصالات هاتفية، وطلبات الأهل، وزيارات الأصدقاء المفاجئة. وقد تجد صعوبة في التحكم بذلك، ولذا قم باستغلال الأوقات التي يخلد فيها الناس إلى النوم كساعات الصباح الأولى أو ساعات الليل المتأخرة والتي تمنحك فرصة العمل بشكل مركز وبدون تشويش. إن الدراسة لمدة ساعتين في الصباح الباكر كل يوم ستنقلك إلى خانة المميزين في الجامعة.

ختاماً: دعني أكرر الوقت هو أغلى ما تملك.. والحقيقة أنه لا يوجد استراتيجية واحدة يمكن ان تنفع الجميع، بل ابحث عما يناسبك أنت ولا تقبل إلا بالمزيد من الفاعلية في استخدام وقتك على افضل وجه.

■■■■

الأمر السادس

من أجل حياة مهنية ناجحة

هذا الفصل هو أهم فصل في هذا الكتاب وإليك السبب:
لماذا تذهب إلى الجامعة؟ هل يوجد سبب سوى أن تؤهل نفسك للحصول على عمل مرضٍ يغطي تكاليف حياتك. أخبرني هل هناك سبب غير هذا السبب؟ إذن يجب أن تصرف انتباهك دائماً إلى تطوير كل ما يؤهلك للحصول على العمل الذي يلبي طموحك. إذا كنت تمتلك الحماس والرغبة لذلك فستجد في هذا الفصل ما يهمك.

رحلة تبدأ من اليوم الأول

الحقيقة أن بناء مستقبلك العملي يبدأ من اليوم الأول لك في الجامعة.. تذكر أنك لست هنا للمتعة ولا للتعارف ولا حتى للتعلم لمجرد التعلم كما كان الأمر في الدراسة الثانوية والمتوسطة. أنت هنا لهدف واحد، أن تبني مستقبلاً مهنياً مميز وناجحاً، وسنوات الجامعة هي الفرصة الأهم – وليست الأخيرة- لبناء هذا المستقبل. يجب أن تسأل نفسك كل يوم وبعد كل محاضرة هذا السؤال المهم: (ما فائدة ما تعلمته اليوم أو في هذه المحاضرة في حياتي المهنية؟ كيف يمكن ان أطبق هذه المعلومات على أرض الواقع؟).

عندما لا يكون هناك فائدة عملية فأنت لا تتعلم بل تضيع الوقت. صحيح أن هناك بعض النظريات الضرورية لفهم تطور العلم، وبعض المتطلبات الجامعية المفروضة عليك والتي لابد أن تتقنها، لكن يجب أن تستهلك مثل هذه الأمور أقل وقت ممكن.

■■■■

فكرة ستضمن لك البطالة بعد التخرج من الجامعة..!!

إن كنت تعتقد بأن الجامعة وحدها ستؤهلك للحصول على وظيفة بعد تخرجك منها فدعني أرحب بك كعضو محتمل في نادي (العاطلين عن العمل)! لست أبالغ هنا! فهذه الفكرة هي السبب لذلك الكم

الهائل من الخريجين الذين لا يجدون عملاً لأشهر بل لسنوات..!!
لأنهم ببساطة كانوا يقومون بكل ما يلزم للنجاح في الجامعة وليس للنجاح في عالم الأعمال.

دعني أكرر بوضوح.. جامعاتنا في العالم العربي لا تؤهل خريجيها للحصول على عمل مناسب في عالم الأعمال.

لماذا لا تقوم الجامعة بذلك؟؟ لا أدري إذ لم أكن يوماً مديراً لجامعة حتى أجيب على هذا السؤال!

لكن لماذا لا تقوم أنت بهذه المهمة لنفسك إن لم تقم بها الجامعة؟
هذا هو السؤال الذي أنتظر منك إجابته.

من أمثلة ذلك ما حدثني به أخي (براء) - وهو إداري ناجح أفتخر به - عن صديق أعرفه طلب منه المساعدة لكي يتوظف في الشركة التي يعمل فيها أخي. وكان هذا الحوار:

- (براء): بكل سرور.. ما رأيك أن تأتي إلى الشركة لنتناقش في ذلك؟
- (سعيد): وهو كذلك.

وبعد ساعتين..

- (براء): مرحبا بك.. خبرني عنك؟
- (سعيد): الحمد لله.. تخرجت من الجامعة بعد دراسة ماجستير في إدارة الأعمال وأبحث الآن عن عمل.
- (براء): أوه.. ما شاء الله.. كيف هي لغتك الانجليزية.
- (سعيد): همم.. (بصوت منخفض).. همم جيدة.
- (براء): كيف يعني؟
- (سعيد): بصراحة الجامعة التي درست فيها لا تعطي اهتماماً كبيراً للغة الانجليزية ولذا فمستواي فيها عادي..!!
- (براء): لكنك تعرف أهمية اللغة في عملنا..؟!
- (سعيد): ماذا أفعل؟ هذه مشكلة جامعتي..!!

إذن المشكلة في الجامعة..!! هذا واضح.. لكن ماذا فعلت انت تجاه هذه المشكلة. انتهت المقابلة سريعاً، ولم يحصل (سعيد) على الوظيفة

وانقطعت صلته بأخي حتى هذا اليوم..!!

الرسالة التي أود التنبيه عليها هنا هي أن هناك عدداً من المهارات الأساسية لسوق العمل، وقد لا تعطي لها جامعتك اهتماماً كبيراً.. سأذكر هنا بعض الأمثلة على هذه المهارات دون تفصيل.. أريدك أن تتأملها وتهتم بالبحث عنها وتطويرها:

- مهارات التواصل مع الآخرين.
- القيادة.
- العمل ضمن فريق.
- إدارة الذات.
- فن اتخاذ القرار.
- مهارات حل المشكلات.
- مهارات البيع والتسويق والإقناع.
- إدارة الوقت والتنظيم.
- المهارات التقنية واللغوية.

■■■■

الإجازة الصيفية.. أيام ذهبية

أنا ضد أن تأخذ (كورسات) صيفية لتنهي دراستك بسرعة أكبر.. أعتقد أن ذلك خطأ يقع فيه معظم الطلاب. الإجازة الصيفية فرصة ذهبية من أجل:

(1) أن تقترب من واقع الحياة المهنية والعملية وتستفيد منه.

(2) أن تحصل على شهادة أو إثبات حضور لتضعه في سيرتك الذاتية الخاوية..!

(3) لإقامة علاقات مهنية مع أرباب العمل إذ قد يسرون من عملك واجتهادك ويعرضون عليك العمل لديهم بعد تخرجك.

نعم! يمكنك تحقيق كل ذلك إذا خططتَ لأن تقضي إجازتك الصيفية – أو جزءاً منها – في العمل في إحدى المؤسسات أو المنشآت التي تلامس مجال دراستك الحالية ومهنتك المستقبلية بأجر أو بدون أجر فهذا لا يهم فما ستكسبه يساوي الشيء الكثير.

خطط لهذا الأمر قبل الصيف بعدة أشهر، واكتم ذلك عن زملائك حتى تكتمل إجراءات قبولك حتى لا يعتدي أحد على حقك.



بين الحقيقة والخيال

خيال: عندما أتخرج من الجامعة سأكون حاصلاً على الشهادة الجامعية وسأجد العديد من الشركات وأرباب العمل الذين يودون توظيفي.

حقيقة: التخرج من الجامعة لا يعني بالضرورة حصولك على عمل مُرْضي.

لا يتحمس أرباب العمل هذه الأيام لتوظيف خريجين جدد بل يبحثون عن الخبرة في العمل.

ولأننا نمر بظروف اقتصادية صعبة، فيجب أن تتوقع كل شيء: (راتب أقل، بيئة عمل سيئة، عمل بعيد عن مجال تخصصك،..).

تسلح بالجد والاجتهاد والعمل الدؤوب والمزيد من التعلم والتدريب.. هذا هو الطريق الوحيد ولا طريق سواه..!

عم صالح يحدثكم!

أعرف انك تفكر في (واسطة) كي تساعدك في الحصول على عمل.. وللأسف كثير ما أسمع الشباب يرددون: (فيتامين واو هو الحل..!!) يعني الواسطة.. للأسف هذا شيء سيئ للغاية لكن تذكر أن (الواسطة) قد تأتي لك بعمل لكن لن تضمن الاستمرار فيه.

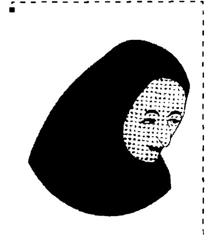
فكرة عظيمة تمنيت لو عرفتها عندما كنت في الجامعة

سأروي لكم هذه القصة التي حدثت مع أستاذي وصديقي المهندس والمدرب (سعد دويدار) يقول: (قام أخي بالتسجيل في دورة تدريبية حول طريقة العمل في مكاتب خطوط الطيران. وقبل بداية الدورة اضطر أخي للسفر فأخبر مركز التدريب بأنه مضطر للسفر ويود استرجاع ماله، لكنهم رفضوا ذلك وأخبروه أن بإمكانه إحضار شخص بديل. فعرض أخي علي حضور الدورة فوافقت وأعطيته

ماله. وبعد عدة أشهر سهّل الله علي السفر إلى (أمريكا) لإكمال دراستي هناك رغم وجود صعوبات مالية كبيرة. لكن فضل الله كان علي عظيماً، إذ صدق

يا ياسر أنني عملت في مكاتب خطوط الطيران لمدة سنتين كعمل جزئي حتى أدفع مصاريف الجامعة). الفكرة العظيمة التي أود منك التأمل فيها وتطبيقها هي أنه من الضروري أن تبدأ من اليوم في تعلم أي مهارة أو تتقن أي صنعة - حتى لو كانت بعيدة عن تخصصك- كي تساعدك في أوقات ستكون بحاجة إلى الدعم المادي حتى تكمل دراساتك الجامعية أو دراساتك العليا أو حتى تحصل على العمل الذي يرضيك. هناك العديد من المجالات التي يمكن أن تتقنها، وتذكَّر أنها مؤقتة فلهذا لا تستغرب من بعض الاقتراحات التالية: (مصمم باستخدام برامج الكمبيوتر، خطاط، مصمم مواقع انترنت صغيرة، فني كمبيوتر، مدرس لغة انجليزية، منسق زهور،..) وغير ذلك العشرات من المهن التي يمكن اتقانها بسرعة وستدر عليك دخلاً مادياً قليلاً لكنه كاف حتى تكمل دراستك في المجال الذي تحبه، او حتى تجد عملاً يرضيك.

■■■■



خالة نوسة تحدثكم!

انتبهوا يا بنات من اللي توسوس في رؤوسكم: (بكره تتزوجي ولا تحلمي في الشغل.. وزوجك حا يقولك: بيتك وبس). هذا كلام غلط.. أنت خليك مستعدة بالعلم والشهادة حتى تواجهي كل الظروف.. وسيأتي وقت تشتغلي، ووقت يمكن توقفي عشان بيتك وعيالك. أنت توكلي على الله وخليك جاهزة.. وما في أحد عارف أيش حايصير بكرة يا بناتي. ترى الدنيا غدارة..!!

ثمانية أمور أساسية من أجل حياة مهنية ناجحة..

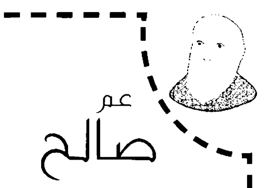
أولاً: فكر دائماً في تطوير نفسك وأدائك.. إن الشعور بالرضا والكفاية بما نحن عليه هو إعلان بالموت ونحن أحياء. مع كل صباح أسأل نفسك: ما الذي يجب أن أفعله اليوم حتى أصبح أفضل؟ وفي المساء يجب أن تسأل نفسك: ماذا تعلمته في هذا اليوم؟ ماذا أضاف هذا اليوم إلى شخصيتي، معرفتي، مهاراتي؟

ثانياً: إقرا في كتب تطوير الذات وتحسين المهارات الشخصية والاجتماعية. لقد أمتلأت مكتباتنا بها وتنتظرك لكي تطلع عليها بفارغ الصبر..!! تعلم من تجاربك ومن أخطائك في التعامل مع

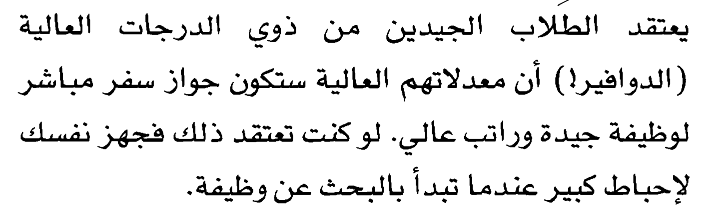
الناس. تذكر أن الخطأ الذي ترتكبه قد يكون فرصة لتطوير مهاراتك، وقد يكون محطماً لك ولشخصيتك.

ثالثاً: لا تثق فيما ستعطيك إياه الجامعة من ساعات في اللغة الانجليزية.. يجب أن تعمل على تطوير لغتك دون كلل أو ملل. اكتب هذه الكلمات وأنا أتذكر صديقي (حسّان) الذي كان يفوقني في إتقان اللغة الانجليزية، ورغم أنني أكثر منه جدية وتحصيلاً للمعلومات إلا أنه كان يبدو للآخرين أنه افضل مني. كان يسبب لي ذلك ضيقاً كبيراً. تذكر أنك عندما تمتلك لغة جيدة فإنك تترك انطباعاً مبهراً لدى رب العمل وسيجد ارتياحاً في منحك وظيفة. إن رحلة تعلم اللغة الانجليزية رحلة طويلة وممتعة للغاية.. وهي عملية مستمرة لا تتوقف في كل لحظة. هناك العديد من الأفكار المبدعة التي تجعل من تعلم اللغة أمراً ممتعاً.

رابعاً: طور مهاراتك في الخطابة والإلقاء.. الجامعة هي المكان الأنسب للتدرب عليها.. شارك في الفعاليات الثقافية ونوادي الخطابة وغيرها. ابحث عن فرع لنادي الخطابة العالمي المعروف بـ (Toastmasters) في مدينتك وانضم إليه.. استغل



تواضع يا بني.. صحيح أنك طالب جامعي وستكون بمشيئة الله من حملة الشهادات العليا.. لكن لا تتكبر على غيرك مهما كان وتذكر أنه ما من شخص وإلا ويمكن ان تتعلم منه حتى من الصغار.. صحيح أنهم يسموننا (عوام) بالكاد نعرف كتابة اسمنا.. لكنك قد تتعلم منا ما لن تتعلمه من أستاذك البروفيسور.. لذا تواضع..!



يعتقد الطلاب الجيدين من ذوي الدرجات العالية (الدوافير!) أن معدلاتهم العالية ستكون جواز سفر مباشر لوظيفة جيدة وراتب عالي. لو كنت تعتقد ذلك فجهز نفسك لإحباط كبير عندما تبدأ بالبحث عن وظيفة.

صحيح أن الدرجات العليا هي دليل على وجود استعداد عقلي ممتاز، لكن ذلك لا يلبي كل رغبات أرباب العمل.

فرصة تقديم محاضرة لبقية الطلاب حول جزئية علمية معينة لإظهار أفضل ما عندك من مهارات ولا تقبل بمستوى متواضع و(مشي حالك) .

خامساً: تحدث مع أولئك الذين يعملون في نفس الوظائف التي تحلم بالعمل فيها.. حاول أن تستكشف الجوانب الايجابية والسلبية في مثل هذه الأعمال، وما هي المهارات والمعارف المطلوبة لمزاولة هذا العمل؟ وهل تمتلكها انت؟

سادساً: حاول وأنت في الجامعة ان تتعرض لخبرات خارج مجال تخصصك. إن حضورك لمحاضرة او أخذك لمادة خارج تخصصك سيضيف لك أفقاً واسعاً.

عم صالح
يحدثكم!

يا بني أسأل.. استشر..
استفد من خبرة الآخرين.. ترى نحن الكبار (المتعلمين وغير المتعلمين) نحب من يستشيرنا ومستعدين أن نعطي خلاصة تجاربنا وأخطائنا لمن يحترمنا ويشعرنا بأهميتنا ويسأل.. ولا تتوقع ان يتبرعوا ويجوك بأنفسهم.. بس أسأل واسمع وناقش واستفد وسجل ملاحظاتك حتى لا تنساها وضمان علي أنك ستجني كنوز من الخبرة والتجربة، وقد تنجو من مرارة الوقوع في خطأ كبير بسبب تنبيه ممن سبقك.. ترى نصحتك، لا تقول ما أحد قال لي..!!

فالعلم كما ينمو رأسيا عبر المزيد من التخصص في نفس المجال، ينمو ايضاً بشكل أفقي أي عن طريق تداخل عدد من التخصصات مع بعضها البعض. إن عدداً من الأفكار المبدعة التي حققت نجاحاً واسعاً في عالم الأعمال كانت ببساطة نتيجة (تلاقح) تخصصين أو أكثر. لقد أعجبني كلام الدكتور محمد الجمالي وهو رئيس وزراء سابق لدولة العراق حين وصف الجامعة بقوله: (إنها ليست جامعة بل مفرقة)! لأنها تفرق أهل التخصصات عن بعضهم البعض فكلٌ في كليته، وكلٌ مشغول بتخصصه وأبحاثه العميقة التي يصعب فهمها.

مقولة
من أضاف خبرة الناس إلى خبرته.. أضاف عمراً إلى عمره..

سابعاً: راقب المميزين في أعمالهم، واقرأ في سيرهم الذاتية، وطريقة

تعاملهم مع الأمور، وحاول استكشاف نقاط قوتهم وتشرّب طرقهم وأساليبهم وحاول تقليدها فالتشبه بالكرام فلاح.

ثامناً: ابذل جهداً خاصاً في الإلمام بأساسيات التعامل مع الكمبيوتر والبرامج المعروفة والمستعملة.

طوّر سرعتك في إدخال البيانات باستخدام برامج الكتابة (مثل وورد Word مايكروسوفت).

هناك العديد من البرامج الرائعة في هذا المجال. يقدر الباحثون ان فترة تدريب لمدة ساعة يومياً باستخدام برنامج تدريبي لمدة ثلاثين يوم سيضاعف سرعتك في الكتابة وإدخال البيانات بشكل مذهل لن تتخيله.

اتصل بنادي الحاسب الآلي في الجامعة واستفسر عن مثل هذه الدورات (عادة ما تكون مجانية او مخفضة) وعن كل ما سيساعدك لتنمية معرفتك التقنية

■■■■



بعيداً عن الدراسة

النشاط الطلابي في الجامعة مضيعة للوقت..!!

هذا ما يعتقده ويردده العديد من الطلاب.. بعضهم يدلل على ذلك بفشل أحد زملائه عندما انغمس في هذه الأنشطة.. وبعضهم لا دليل لديه سوى السلبية واللامبالاة و(غثونا..!!). لكن الحقيقة تسكن بعيداً عن كل هذه الأقوال. فقد تحولت رسالة الجامعة في السنوات الأخيرة من التعليم إلى بناء شخصية الطالب بناءً متكاملاً. ولذا ظهرت أهمية النشاط الطلابي على اختلاف أشكاله وأنواعه. وصدقني إن الدروس الحقيقية التي ستضفي على شخصيتك طابعاً مختلفاً وتمنحك وعياً ووضوحاً في التفكير لا تأتي من قاعة الدرس بل عن طريق عدد من النشاطات التي تشترك فيها هنا وهناك. ولقد جاءت الدراسات العلمية لتثبت أن النشاطات اللامنهجية هي فرصة أساسية لتطوير مهارات الفرد وقدراته في التفكير النقدي، والتحليل، وفي العمل الجماعي، وقيادة الآخرين. ستتعلم في مثل هذه الأنشطة كيف تتواصل مع الآخرين وتناقشهم، وتحل الخلافات، وتقود مجموعة، وغير ذلك من المهارات التي تلعب دوراً أساسياً في النجاح في عالم الأعمال كما وضحت ذلك في الفصل السابق. بل يشير أحد الباحثين إلى أن الطلاب المشاركين في النشاطات اللامنجية اكثر نجاحاً في دراستهم الجامعية*.

هناك العديد من النشاطات والفعاليات التي يمكن أن تشارك وتستمتع بها في الجامعة.. وسأعرض هنا بعضاً منها:

الاتحادات الطلابية:

وهي المكان الأهم الذي يمارس فيه الطلاب نشاطهم اللامنهجي. يقود الاتحادات الطلابية عادة مجموعة من الطلاب المنتخبين من زملائهم. تنضوي تحت هذه الاتحادات مختلف النوادي والجمعيات العاملة في الجامعة، وهي صوت الطلاب في المطالبة بحقوقهم والدفاع

* PASCARELLA. ERNEST T.. and TERENZINI. PATRICK T. 1991. How College Affects Students. San Francisco: Jossey-Bass.

عنهم أمام إدراة الجامعة والكليات. لهذه الاتحادات سلطات كبيرة، ففي بعض الجامعات يحق لرئيس الاتحاد حضور مجالس الجامعة ومناقشة قرارته قبل صدورها. دعوني أعترف أنه في بعض الجامعات تم استخدام مثل هذه الاتحادات بأسلوب سيئ بعيداً عن الغرض الذي أنشئت من أجله، فأصبحت ساحة مفتوحة للمنازعات السياسية والفوضى، وكياناً لتسكيت الطلاب بدل إسماع أصواتهم..!! وهناك للأسف العديد من القصص المؤلمة لصدامات بين تيارات سياسية في جامعات عربية من أجل رئاسة الاتحاد وقد زهقت فيها أنفس بريئة. ولذا كان من الطبيعي أن يتعطل عمل مثل هذه الاتحادات او تتحول إلى هياكل لا تغني ولا تسمن من جوع..!!

■■■■

النوادي الأكاديمية:

وهي النوادي التي تهتم بالمواد الأكاديمية (النظرية والتطبيقية) التي يدرسها الطالب في الجامعة كنادي الهندسة الكيميائية ونادي علم الاجتماع وغير ذلك. تقوم هذه النوادي بتعزيز علاقة الطالب بهذه التخصصات وترتيب نشاطات عامة لا تقوم بها الكلية في العادة كاستضافة أساتذة في الكلية للحديث عن تجربتهم في هذا التخصص، وغير ذلك. من الجميل أن تنضم إلى مثل هذه النوادي بما يناسب تخصصك الجامعي حيث يمكن أن تجني من ذلك فائدة كبيرة.

■■■■

النوادي الرياضية:

من النشاطات المنتشرة في الجامعات النوادي الرياضية على اختلاف أنواعها. وسواءً كنت بارعاً في إحدى الرياضات أم لم تكن فستجد في هذه النوادي فرصة لمزاولتها. ومن الجميل انطلاق العديد من المنافسات و(الدوريات) الرياضية بين الجامعات في القطر الواحد أو ضمن مجموعة دول كدول مجلس التعاون الخليجي وغيرها. مثل هذه النشاطات ستضفي على حياتك الجامعية نكهة مميزة وستخلصك

من رتابتها، والأهم أنها ستحميك من الوقوع في فخ الكسل والهزال والسمنة.

■■■■

نوادي الشعر والأدب والفنون:

ينضم إلى هذه النوادي كل من له اهتمامات أدبية وفنية. في هذا النادي يجتمع العديد من محبي الأدب والفن وهواته. يجد الشعراء متعة رائعة في تداول الشعر سواء من كتابتهم أو من كتابة غيرهم. فإن كنت من هواة الأدب فانضم إلى هذا النادي، وإن لم تجد مثله فتقدم إلى مسؤول نشاط الطلاب بطلب إنشاء نادي جديد على نفس المنوال. وستجد العشرات من الطلاب الأدباء المختبئين في أروقة الجامعة يحتفظون بشعرهم لأنفسهم وسيكونون سعيدين بهذا الإنجاز. وإن لم تكن من هواة كتابة الشعر – مثلي أنا– فلا تضيع أمسية هذا النادي السنوية أو نصف السنوية والتي ستحوي العديد من القصائد الرائعة التي ستبهج قلبك وتجدد روحك.

■■■■

الكشافة (الجوالة):

وهي أندية تعمل على بناء قدرات الفرد وشخصيته ومهاراته في العمل ضمن مجموعة عبر المشاركة في الرحلات والمعسكرات. تشتمل هذه الرحلات على أنواع متعددة من الأنشطة الاجتماعية والرياضية والتطويرية للذات. يحكم فرق الجوالة (الكشافة) ونواديها دستور محكم كما يتناقل المنتسبون إليها قيماً وقواعد مبنية على الالتزام والطاعة والفعالية وروح العمل الجماعي.

■■■■

نشاطات خدمة المجتمع :

تجمع الجامعة في رحباها شباباً تملؤهم الحيوية والنشاط والرغبة في إحداث فرق في العالم من حولهم. الجامعة التي لا تضيف لمجتمعها

شيئاً بل أشياء كثيرة هي عبء على هذا المجتمع ولا فائدة مرجوة منها.
تأتي النشاطات التي تساهم في تنمية المجتمع وخدمته في أشكال كثيرة منها (على سبيل المثال لا الحصر):

- تنظيم حملات التوعية الموجهة للمجتمع حول موضوع او مشكلة ما (التدخين، تطعيم الأطفال، السلامة المنزلية،...).
- المشاركة في العمل الصحي والدعوي والتنموي في المناطق الريفية والنائية.
- المشاركة في الأعمال الخيرية التي يحتاجها المجتمع والأمة بأكملها.
- المشاركة في تعليم الطلاب في المدارس وتوعيتهم وتوجيههم في مجالات مختلفة.

ومن المشاريع الرائدة في هذا المجال في الولايات المتحدة والتي ستستفيد – عزيز القارئ- من الاطلاع عليها: (Alpha Phi Omega، Habitat for Humanity، and Circle K). لاحظ أن كل كلية من كليات الجامعة يمكن ان تساهم في تنمية المجتمع وخدمته عبر نشاطات تخص عمل وتخصص هذه الكلية.. وفي ذلك تدريب عملي تطبيقي لما تعلمته أنت، وهي (زكاة) واجبة عليك للمجتمع الذي ضحى من أجلك بالكثير.

■■■■

العمل الإعلامي

أي المشاركة في إصدارات الجامعة، وإصدار المجلات الحائطية والورقية التي تهتم بأمور الطلاب وهمومهم، أو تهتم بنشر الثقافة والوعي لعامة الناس. تذكرت وأنا أكتب هذه الكلمات ذلك الشعور الجميل الذي غمرني عندما أصدرتُ أول مجلة ورقية في كلية الطب وسميتها آنذاك (شفاء)، قمت حينها بكتابتها وطباعتها وتصميمها وتوزيعها رغبة مني في تخفيف التكاليف. كما قمت بجمع إعلانات لشركات أدوية لتغطية مصاريفها الضئيلة. ورغم بساطتها لكنها كانت محفزاً كبيراً لأن أكتب وأنشر في مرحلة ما بعد الجامعة.

■■■■

نوادي الطلاب العالمية

تنتشر في العالم عددٌ من المنظمات الطلابية العالمية التي تهتم بشؤون الطلاب. الانضمام إلى مثل هذه المنظمات يُكسبك الثقة بالنفس ومهارات قيادية عديدة ويجعلك فخوراً ببلدك وأمتك. غني عن القول بأن الاتصالات العالمية لها ضوابط مهمة يجب الانتباه لها، ومنها الحذر من كيد الكائدين الذي يتخذون مثل هذه المنظمات واجهة لنوايا سيئة ومريبة.

■■■■

مثال تطبيقي.. منظمة (يازا)

في سنة 1994م، كان (طارق عاصي) الطالب في الجامعة الأمريكية في بيروت مستقلاً سيارته الخاصة ومتجهاً نحو قريته الصغيرة في جنوب لبنان على طريق (صغبين). وفي منتصف الطريق تعرض لحادث سيارة أليم أودى بحياته. تألم أصدقاؤه في الجامعة ألماً شديداً لفقده إذ كان صديقهم المفضل. لم يتوقف الطلاب عند البكاء على صديقهم الفقيد ونسيانه كما يحدث في العادة، بل حولوا هذا (الألم) إلى (عمل). لقد دفع الوعي المتوقد لدى هؤلاء الطلاب إلى إنشاء جمعية طلابية صغيرة تهتم بتوعية الناس بقواعد السلامة العامة والسلامة المرورية بشكل خاص، وأطلقوا عليها: (اتحاد الشباب للتوعية الاجتماعية) (Youth Association for Social Awareness) ويرمز لها اختصاراً بـ: (YASA).

بدأت هذه الجمعية بالعمل بجد في هذا المجال الحيوي عبر إطلاق حملات التوعية العامة وطباعة النشرات وإقامة الندوات والمحاضرات التوعوية. وبمثل تلك العاطفة القوية التي ولدت بها (YASA)، بدأت تكبر شيئاً فشيئاً في نوعية الأنشطة والمساحة الجغرافية، حتى وصلت إلى أن تكون واحدة من المنظمات العالمية التي تعمل في هذا المجال، إذ تمتلك فروعاً في أكثر من أحدى عشرة دولة في العالم وأهمها (YASA International)، (YASA Europe) وغيرها.

■■■■

ملاحظة مهمة:

قضيت معظم أيامي في الجامعة ناشطاً في الاتحادات والجمعيات الطلابية رئيساً ومرؤوساً. عندما تأملت تلك الفترة اكتشفت امراً مهما أود منك ان تنتبه إليه. إذ يسلك الكثير من الجمعيات وأعضائها نمطاً ثابتاً في العمل، فيقيمون نفس الاحتفالات في كل سنة وبنفس النمط، ويعدون لنفس الرحلات وبنفس البرامج، ويقلدون ما قام به زملاؤهم من الطلاب القدامى. هذا بلا شك فيه عيب كبير وهو إلغاء للفردية والإبداع. الأنشطة اللامنهجية هي المكان الأنسب لإظهار طاقاتنا ومهاراتنا وإبداعاتنا والقيام بشيء مختلف. لابد أن تؤمن بنفسك، وتتحداها في إخراج أروع ما فيها، ولا تتأثر بأصوات الحاسدين والمثبطين والمخذلين فهي الدليل على أنك في الطريق الصحيح..!!
ختاماً: لا أتردد في دعوتك إلى المشاركة الفاعلة (وليس مجرد الحضور) في مثل هذه النشاطات. ومن المهم هنا أن اؤكد على أهمية التوازن في توزيع وقتك وطاقتك واهتماماتك بين دراستك الاكاديمية ونشاطاتك المختلفة ولا تنسى أن: (ما زاد على حده، انقلب إلى ضده).

■■■■

الأمر الثامن

الحب والجنس والزواج

لست ممن يتحمسون للكتابة في قضايا الحب والجنس، ربما لأنني نشأت في أسرة محافظة تتحاشى إثارة مثل هذه المواضيع.. عندما مضيت إلى الجامعة لم يحدثني أحد عنها كما هو الحال مع الغالبية العظمى من زملائي في ذلك الحين.. لا ألوم والديَّ على ذلك لكنني سألوم نفسي بشدة إن لم أحدثك أنت عزيزي القارئ عن هذا الموضوع لأنني - ولا أبالغ- شهدت بنفسي وسمعت الكثير من القصص لطلاب جامعيين دمروا حياتهم بسبب قلة وعيهم وانتباههم لهذه المسألة.

الحب في الجامعة.. واقع مؤلم:

(حسام) طالب جامعي في السنة الثانية في كلية أدبية. وقع في حب (زميلة) له منذ السنة الأولى.

أطلق على (حسام) لقب (مجنون ليلى الجامعة)! لقد عطل هذا الحب حياته كلها فلم يعد يحضر محاضرة ولم يعد يهتم بأي شيء سوى رؤية الحبيبة والتمتع بالنظر إليها. أصبحت هذه الفتاة هي شغله الشاغل ويعلن ذلك بلا تحفظ بل يفتخر بذلك..!!

كانت لا تشبع من كلمات الغزل التي تسمعها أينما حلت هنا وهناك. وعندما دخلت الجامعة بدأت تمارس هوايتها في الإيقاع بالشباب وإغرائهم بجمالها الأخاذ.

لم توفر في ذلك أي وسيلة من ملابس يصعب تسميتها بأنها ملابس! ومشية خليعة وضحكات مجلجلة أينما تواجدت. وقمة استمتاعها في أمرين اثنين، الأول: عندما تسمع عن مغرم بها أو تقرأ رسالة غرامية تصلها من طالب محب مسكين. والثاني: عندما تلمح نظرات الغيرة والحسد تقدح شررا من عيون زميلاتها الطالبات. لا أعرف كيف انتهت قصة هذه الطالبة لكن ما أعرفه جيداً أنها لم تخرج بأي فائدة علمية من الجامعة.

(محمد) طالب جامعي في كلية الطب.. أثناء فترة تدريبه في المستشفى تعرف على ممرضة (فلبينية). ومن مزحة إلى ابتسامة إلى صداقة إلى حب. صار صديقنا مولعاً بها إلى درجة أنه أوقف دراسته

وسافر ورائها إلى (الفلبين) حتى يقنعها بالزواج منه!

■■■■

أين المشكلة؟

بين ليلة وضحاها ستنتقل من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية، وهي مرحلة جديدة بالكامل تتسم بالآتي (من الناحية العاطفية والجنسية):

- الشعور العميق بالرغبة في أن أحِب وأن أحُب. أن أهتم بشخص من الجنس الآخر وأن يهتم بي. وهذه من الطبيعة النفسية الحتمية لهذه المرحلة العمرية.
- لا رقيب ولا متابع و(أنا حر) في قرارتي وفي تخطيط حياتي.
- تزداد شهوة الجنس اشتعالاً وحدة وتبدأ بالتفكير في إنهاء المعاناة!
- الاختلاط حيث يحتك الشباب والشابات مع بعضهم البعض لفترة طويلة وهذا أمر جديد وغير مألوف عليهم لأن معظم التعليم في المرحلة الثانوية غير مختلط.

في الجامعات غير المختلطة قد لا يجد الشاب فتاة في الجامعة لكن من السهل أن يجدها خارج الجامعة..!!

كل هذه التغيرات الجديدة ستضعك أمام تحدٍ خطير وصعب. صدقني إذا لم تكن واعياً لهذه التحديات ولم تكن منتبهاً للأمور من حولك فقد تصبح (أنت) إحدى هذه القصص المؤلمة التي انتشرت في جامعاتنا وللأسف.

■■■■

جامعات أم معارض أزياء:

عندما تزور معظم جامعات عالمنا العربي سترى كيف تحولت هذه الجامعات إلى معارض أزياء.

حيث ترتدي الفتاة (في الجامعات المختلطة وغير المختلطة) أجمل الأزياء وأكثرها أناقة وكأنها ستذهب إلى حفلة لا لكي تتعلم. حتى إن بعض

الأساتذة الأروبيين والأمريكيين أبدوا استغرابهم من هذه الظاهرة النادرة في العالم. لست هنا لأبحث عن السبب لكن ألا يثير هذا الأمر القلق؟ هذا الأمر لا يتوقف على الطالبات فحسب بل أصبح الطلاب يضربون الأمثلة الغريبة في هذا، فهذا طالب لا يمكن أن يخرج إلى الجامعة دون ان يضع (مثبت الشعر) على رأسه، ولو فقده فجأة دون أن ينتبه فهو مستعد للغياب عن الجامعة في ذلك اليوم..!!

■■■■

الاختلاط.. مصيبة

ويأتي فوق ذلك الاختلاط الذي يجمع الفتاة إلى جانب الفتى في قاعات الدرس والساحات والمعامل حتى يزول أي حياء متبقٍ، وحتى تتوفر البيئة الخصبة لقصص مؤلمة تنتهي بمعصية الله تعالى والتوهان عن الهدف الرئيسي الذي يذهب من أجله الطالب إلى الجامعة.

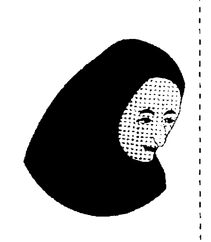
عم **صالح** يحدثكم!

تريديني أن أحدثك عن الطلاب في الجامعة.. والله سمعت قصص عن العلاقات المحرمة حتى شاب رأسي. هذه مأساة لا تذكرني بها.. تشوف الطالب همه يسوي علاقة مع فتاة واتصالات ورسائل وغراميات وعيد الحب.. والله تستغرب كيف لا يفهم هذا الشاب أننا في زمان لقمة العيش فيه صعبة وهو غارق في المعاصي والتفاهات، الله يهديه.

■■■■

قصص الجنس في الجامعة

كم هو مؤلم عندما تنتشر قصص العلاقات المحرمة بين الطلاب انتشاراً مريعاً. يا إلهي! أهولاء من تنتظرهم الأمة بفارغ الصبر حتى



خالة نوسة تحدثكم!

أوه يا بنياتي كل يوم أسمع قصص وحكايا غريبة ما كنا متعودين عليها من علاقات مع شباب وحب وغرام.. كأنه الواحده ما عادت تخاف على مستقبلها ولا شرفها ولا شرف أسرتها.. ما كنت أتخيل اعيش إلى اليوم اللي أشوف ها الشي.. والله كارثة..!! والله يا بناتي خايفه عليكم.. لأنه فيه شباب سيئين وثعالب ويمكن يضحكوا عليكم بالكلام الحلو وما لهم إلا هدف واحد: ان يستمتعوا فيكم ويرموكم بعدين. ترى الشاب ما يتزوج إلا اللي يأمنها على بيته.. وطبعاً لو متعرف عليك بالحرام ما راح يأمنك على بيته يعني ببساطة ما راح يتزوج وحده تعرف عليها بالحرام.. انتبهوا على حالكم الله يستر علينا وعليكم.

ينقذوها مما هي فيه؟! لقد زالت كل قيود الحياء لدى بعض الطلاب والطالبات حتى فعلوا الأفاعيل على مرأى ومسمع الجميع و(لا نبالي)! يجب أن توضع كل القوانين التي تحارب مثل هؤلاء الشواذ الذين يدنسون الجامعة بأفعالهم القذرة.

■■■■

الزواج.. القرار الصعب

هل تؤيد الزواج في الجامعة؟ الجواب نعم ولا.. القضية ليست لغزاً بل هي واحدة من القضايا الكثيرة المعقدة في زمان صعب ومعقد كزماننا.. سأوجز الحديث عن الزواج في الجامعة في النقاط التالية:

أؤيد الزواج في ظروف محدودة.. أي إذا حقق الشروط التالية (بالإضافة إلى شرطي التدين والتحلي بالأخلاق):

- القدرة المادية أي وجود دعم مادي من الأسرة بحيث لا يتأثر الطالب من الزواج بحمل همّ المصروف أو يضطر إلى إيقاف دراسته ولو جزئيا من أجل سداد تكاليف المعيشة.
- أن تكون الزوجة من النوع المساند الذي يقدر طبيعة المرحلة التي تمر بها ومتطلباتها. انتبه فهذه الصفة ليست متوفرة بكثرة في بنات اليوم.
- إذا لم يتم هذا الزواج عن قصة حب عابرة بل بمباركة العائلة أو الحكماء من العائلة. لقد شهدت بنفسي أكثر من حالة لطلاب قرروا الزواج من (زميلة) في الجامعة رغم معارضة الوالدين والأسرة. كانت نتائج هذا الزواج في معظم الحالات غير مرضية حيث انتهى إلى خلافات زوجية كثيرة وإلى ندم الشاب أو الفتاة على هذا التصرف وقد ينتهي إلى النهاية المؤلمة وهي (الطلاق) وتشتت العائلة.

في الظروف السابقة أرى أن الزواج واجب وأؤيده بشدة وسيعود على الطالب بالاستقرار والخير والبركة. وسيأتي السؤال:

- كيف تقبل أن يصرف عليك والدك بعد الزواج؟

هذه واحدة من النقاط التي تُثار دوماً عندما يتقدم الطالب الجامعي

لخطبة فتاة. عندما فكرت في الأمر لم أجد ما يمنع ذلك سوى العادات والتقاليد البالية التي نتمسك بها دون معنى. إذا تحققت الشروط السابقة وكان الطالب قارب على التخرج وكان متديناً وخلوقاً فلا أرى أي مانع لذلك! فما رأيك أنت؟

■■■■

إنه الحب يا صاحبي..!!

(من لم يذق طعم الحب لم يذق طعم الحياة).. كثيراً ما أكرر هذه المقولة ولقد جربتها بنفسي. الحب عاطفة راقية تجعل كل شيء من حولك جميلاً وأنيقاً. الحب كالشمس عندما تبزغ نخرج لكي ننعم بدفئها ونتمرغ في ضيائها وعندما تغيب نخلد للنوم.

لكن أين المشكلة؟

الحب عاطفة قوية جداً. والمشكلة هنا أنها تغطي على عيوننا وعقولنا في رؤية الواقع والحكم عليه بشكل صحيح وبالتالي نقوم باتخاذ قرارات وإجراءات لا تصب في مصلحتنا لا من قريب ولا من بعيد ونحن في تلك اللحظات متأكدون من صحة قراراتنا ونعارض بشدة كل من يعترض عليها. أريدك ان تتذكر ان أي قرار تتخذه وأنت في حالة (حب) قد لا يكون قراراً صائباً ولذا قم باستشارة صديق أو قريب ذي رأي حكيم وسديد وسيعينك كثيرا وهذا ليس عيباً على الإطلاق..!

■■■■

الحب من اول نظرة

سألني الكثير من الطلاب الذين قابلتهم: (هل تؤمن بالحب من أول نظرة؟) وهي ظاهرة منتشرة في الجامعات المختلطة حيث يُقابل الطالب طالبة فيحبها من اللقاء الأول، وفي السنة الأولى، ويبدأ بمسلسل من التقرب إليها وكسب ودها. والحقيقة ان الأمر لم يبدأ هنا.. لأن هذا الطالب ومن اليوم الأول كان يحدث نفسه دون ان ينتبه: (همم.. دعني

الأرقام تتكلم..!
أشار تقرير لصحيفة «كريستيان ساينس مونيتور» الأمريكية إلى تنامي ظاهرة الزواج السري في مصر- أو ما يعرف بالزواج العرفي- بشكل أثار قلق المسئولين الحكوميين والدينيين على السواء. قال التقرير: إن هناك تسعة ملايين حالة زواج سري في مصر معظمها بين طلاب الجامعة الذين يلجئون إلى الزواج السري آملين أن يجعلوه زواجًا تقليديًا معلنًا إلا أن معظم هذه الزيجات السرية تنتهي إلى الفشل خلال عامين، طبقًا لدراسة أعدتها جامعة القاهرة عام 2004م.
كشفت دراسة إحصائية أجراها المجلس القومي للسكان في مصر عن ظاهرة الزواج السري بين طالبات الجامعات المصرية، وعلى وجه الخصوص بين طالبات الجامعة الأمريكية وجامعة القاهرة، وبينت الإحصاءات وجود 400 ألف حالة زواج سري، وأن نسبة الزواج السري بين طالبات الجامعة تشكل 6 % من مجموع الطالبات المصريات.

أرى أي طالبة ستصبح عشيقتي في هذه الجامعة؟؟)
ويبدأ بالبحث غير الواعي فإذا صادف من يرضى عن شكلها وأسلوبها يقول لنفسه: (وجدتها.. هل ترى لقد بدأت أحب.. نعم إنه الحب من اول نظرة).. ويشعر بنشوة عميقة وهو يظن أنه يخوض تجربة حب مقتدياً بـ (مجنون ليلى) أو (كثير عزة)..!! والنتيجة: كل شيء يمكن أن يحدث ما عدا ان يفلح هذا الشاب في الجامعة..!! هذا سيناريو أكتبه هنا حتى تنتبه من الوقوع في هذا الفخ.

■■■■

الدراسة في الخارج والزواج من أجنبية

كان يأمل والده أن يصبح طبيباً. وعند ظهور النتائج النهائية لامتحانات السنة الأخيرة من الثانوية كان معدله لا يؤهله لدراسة الطب في بلده فأرسله إلى دولة من دول أوروبا. خرج (سعد) من قوقعة والده إلى العالم الفسيح حيث لا قيود! وسارت الأمور بشكل سيِّئ! حيث أحب فتاة

شقراء (نصرانية) وتزوجها، وأنجب منها ولا احد يدري. لم يستطع ان يوفق بين كل هذا وبين مناهج الكلية الصعبة فرسب المرة تلو الأخرى! حوَّل إلى جامعة أخرى ولا فائدة. انتقل إلى فرع آخر أسهل ونجح. أبرق إلى والده بالقصة كاملة وجلس ينتظر ردة فعل والده دون أن يبالي كيف حطم آماله وسنوات انتظاره.

عندما كنت اكتب هذه الكلمات كان (سعد) قد مر بتجربة مأساوية مع زوجته تلك، ولم يبقَ له سوى عض أصابع الندم على قراره ذاك.. يقول: (اااه.. ليتني لم أفعل.. لقد فات العمر وأضعت أولادي الذين يتربون الآن في الكنيسة.. أوه تباً للعجلة).

أحببت ان أدرج قصة (سعد) هنا لأننا نشهد هذه الأيام إقبالاً على السفر إلى الخارج وخاصة إلى الدول الغربية للدراسة والتعلم. هذا أمر جيد ولكن يجب أن نكون حذرين. فمثل (سعد) يمكن أن أكون أنا وأنت. فالشاب كما ذكرت في بداية هذا الفصل يميل إلى البحث عن الاستقرار والحب وقد يقع في حب فتاة أجنبية ويتزوجها وهما لا يشتركان لا في لغة ولا دين ولا عادات ولا تقاليد. وبعد سنوات يكتشف خطأ قراره ويندم حين لا ينفع الندم. صدقني أن لي الكثير من الزملاء الأطباء ممن يعملون كاستشاريين في أرقى المستشفيات، وارتكبوا نفس الخطأ ولم أجد منهم من لم يندم على قراره ذاك. فهذا طبيب القلب في الخمسين من عمره والذي يعيش الآن لوحده لأن زوجته الفرنسية أحبت العيش في (باريس) مع الأولاد من أجل تعليمهم تعليماً أفضل أو ربما من أجل أن تعيش هي حياة أفضل..!! يعود هذا طبيب القلب كل يوم إلى بيته حسير القلب مكسور الفؤاد وحيداً لا يهنأ له عيش ولا مقام. وصديق آخر تزوج من (أمريكية) وأنجب منها فتاة في غاية الجمال. وعندما أصر أن تكون مسلمة وأن تعيش في بلد إسلامي، لفَّقَت له تهمة وأرسلتْ في إثره المخابرات الأمريكية لتخطف ابنته من بيته في بلد عربي..!! ومن ثم تغير الأم اسم الفتاة الصغيرة، و(تغسل مخها)، وتحرمه منها إلى الأبد..!!

■■■■

ثمانية أمور ستحفظ بها نفسك بمشيئة الله تعالى..

أولاً: لابد أن تعلم أن لديك غريزة ورغبة جنسية ستقودك إلى التفكير ومحاولة الاقتراب من الجنس الآخر بشتى الطرق. هذه الغريزة تحتاج إلى مراقبة وسيطرة عليها حتى لا تقودك إلى الهاوية.

ثانياً: راقب العلامات المبكرة: كل أولئك الذين تورطوا في قضايا الجنس وتمرغوا فيها لم يقعوا فيها فجأة بل ساروا في هذا الطريق خطوة خطوة بداية من التعرف على شباب سيئين دفعوهم إلى التعرف بالفتيات ومن اتصال إلى محادثة طويلة إلى لقاء بريء ثم لا تسأل عن الخواتيم والعياذ بالله.. ولو كنت في جامعة مختلطة فقد تبدأ بحديث عابر عن محاضرة ثم تبادل للدفاتر ومن ثم تتعمق العلاقة أكثر وأكثر ويحدث ما لا تحمد عقباه.

ثالثاً: غض البصر ثم غض البصر.. سيبقى هو السلاح الحامي للشاب اينما ذهب. غض البصر وصونه عن مفاتن النساء سيحميك من تأجيج الشهوة وبالتالي يقلل من ضغطها عليك. يذكر عن الشيخ الفذ علي الطنطاوي رحمه الله تشبيهه لـ (الشهوة) بكرة الثلج على رأس جبل.. تبقى كما هي حتى يحركها أحد، فإذا تحركت وبدأت بالتدحرج، كبرت وتضخمت.

رابعاً: الصاحب ساحب.. رضيت أم لم ترض. لا تستهن بنوعية أصدقائك.. تذكر انك لست ملزماً بمصاحبة كل زملاء الدراسة.. أنت من سيختار وضع أي شخص في خانة (الصديق) الذي توده وتقربه أو (الزميل) الذي لا يلزمك معه سوى الحقوق العامة لأي مسلم. وأنت كذلك من سينقل شخص ما من خانة (الزميل) إلى خانة (الصديق). فكن حذراً ولا تصاحب إلا من يتأكد لك صلاحه.

خامساً: تجنب أماكن أهل السوء.. مهما كان السبب لا تذهب إلى أماكن تواجد أهل السوء والفساد من حفلات وسهرات ونوادي ليلية وغيرها. فأنت من تملك قرار الذهاب من عدمه أما هناك فأنت مسيّر! ولا أحد يعرف كيف ستسير الأمور.

سادساً: لا تكن ضحية للاحتيال.. قد يستخدم بعض المحتالين والمحتالات الإغراء والعلاقة مع الجنس الآخر للنصب والاحتيال على أموالك أو لتوريطك في قضايا مخدرات أو غير ذلك والعياذ بالله.. العالم مليء بالمجرمين مما يستوجب الحيطة والحذر من أي تصرف يثير الشبه.

سابعاً: الدعاء.. التجئ إلى الله – تعالى- أن يحميك ويصونك وألا يمتحنك في دينك.. اطلب من والديك الدعاء لك بان يجنبك السوء وأهله. حافظ على صلاة الجماعة وخاصة صلاة الفجر.. لقد شهدت بنفسي أثر الدعاء والحفاظ على الصلاة في نجاتي من مواقف كثيرة تعرضت لها.

ثامناً: الانشغال بالأهداف الكبيرة.. لقد تحدثنا في فصل (مهارات نفسية) أنك هنا من أجل مشروع كبير سيغيِّر مسار حياتك. إن استحضار ذلك والانشغال به وبالسعي وراءه وفق رؤية واضحة سيرفعك إلى مراتب عليا تشغلك عن سفاسف الأمور وصغارها، بل سترى – من عليائك – زملاءك المنهمكين في (الركض) وراء الشهوات صغاراً و(مساكين) لأنهم لم يذوقوا حلاوة النجاح وتطوير الذات.

■■■■

الأمر التاسع

هكذا دمروا حياتهم !

رغم كل ما في الحياة الجامعية من روعة، إلا انها كانت - للأسف- السبيل الممهد لدمار حياة بعض الطلاب. أحدهم (محمد) ذلك الشاب الذي تربى في بيت متدين.. لا بل شديد التدين! عندما ترك أهله وسافر ليلتحق بإحدى الجامعات العربية كانت هذه النقلة بالنسبة لمحمد (الخروج من القمقم).. فقد كان يهوي إلى الأسوأ يوماً بعدٍ يوم. غبت عنه فترة ثم تسقطت أخباره وعلمت عنه ما لا يسر.. فقد أعطي انذاراً بالطرد من الجامعة بعد رسوبه مرتين، وانتشرت أخبار أفعاله السيئة بين الشباب.

ربما كان (محمد) مثالاً متطرفاً للانحدار الذي قد يصيب طالب الجامعة لكنني رأيت حالات كثيرة أقل سوءاً، فمثلاً ذلك الشاب المحافظ على صلاة الجماعة وهو في المرحلة الثانوية أصبح الآن يصلي بالكاد! وشاب بدأ التدخين، وآخر له من العلاقات المحرمة الكثير وثالث ورابع.. هذه أمثلة لحالات منتشرة.. أعلم أنه سيظل في هذا الكون صالحون وطالحون ولكنني أخشى عليك - عزيزي القارئ- من أن تصبح أنت مثالاً إضافياً على هذه الأمثلة.. دعنا بروح صداقة و(شبابية) وبعيداً عن الوعظ نتحدث عن هذا الموضوع.

من هنا كانت البداية:

كيف يبدأ الانحراف في الجامعة؟ لا يوجد بين يدي أي بحث في هذا لكن من مراقبتي الطويلة للشباب من حولي أستطيع أن أضع الأسباب التالية:

أولاً: الصحبة السيئة. لن تستطيع أن تتخيل درجة التأثير الحقيقي للأصحاب والأصدقاء عليك سواء كانوا صالحين أو غير ذلك. فلو صاحبت فاسداً فستقاوم المرة تلو الأخرى لكنك ستسقط يوماً.. وإن لم يلحق بك الأذى فقد يلحق بك سمعة سيئة، وكلام حبيبي محمد صلى الله عليه وسلم يغني عن كل مقال: (**إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء ، كحامل المسك ونافخ الكير . فحامل المسك ، إما أن يَحْذيك ، وإما أن تبتاع منه ، وإما أن تجد منه ريحا طيبة . ونافخ**

الكير، إما أن يُحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحا خبيثة)*.

حتى بعد ذلك هناك التأثير اللاواعي الذي سيظهر على سلوكك وأفكارك عاجلاً أم آجلاً..

ثانياً: التربية القاسية الصارمة التي تخلو من الحب والحنان كما حدث مع صديقنا (محمد) الذي حدثتكم عنه قبل قليل فقد كان أبوه قاسياً وصارماً أشد الصرامة إذ يعتقد أنها الطريقة الصحيحة في التربية ولكن النتائج جاءت بعكس ذلك. لكن مهلاً لحظة! حتى لو كنت تربيت في مثل هذه الظروف الصعبة فهذا لا يبيح لك الانفلات من كل القوانين والضوابط.. نعم! أعلم أن ذلك كان قاسياً عليك لكن اضبط نفسك فهي أغلى ما تملك.

ثالثاً: حب الاستطلاع و(كل ممنوع مرغوب).

هذه هي إحدى الآليات النفسية خلف بدايات الانحدار في طريق الهاوية لدى البعض حيث يجرّب ثم إما أن يرجع ويتوب، أو أن يواصل. وهذا ما نراه كثيراً في العلاقات مع الجنس الآخر في المجتمعات المحافظة أو عند تجربة التدخين أو المخدرات.

رابعاً: الضغط النفسي والهروب من الواقع

ما من طالب جامعي وإلا ويحتفظ في ذاكرته بالعديد من المواقف التي شعر فيها بأن الدنيا سوداء في عينيه، وبأنه كمن يحمل الجبال على كتفيه بسبب تراكم أشكال من الضغوط النفسية عليه، وفي سبيل الهروب من هذه الضغوط ونسيانها يلجأ البعض إلى تناول الكحول أو المخدرات، ومرافقة من يجهزها له ويزينها في نظره. والنتيجة معروفة: المزيد من المشكلات والأزمات!

■■■■

الكحول والمخدرات والتدخين:

إن واحدة من الظواهر الاجتماعية التي لا تخطئها العين في عالمنا العربي هي انتشار التدخين، حتى أصبح الشاب غير المدخن في بعض

* رواه مسلم في صحيحه.

الدول العربية كـ (علم على رأسه نار!) ولست هنا للحديث عن التدخين ومضاره فالأمر أصبح معروفاً ومنتشراً في كل مكان حتى على (علبة السجائر) نفسها! لكني أشعل هنا الضوء الأحمر لأننا – نحن الشباب– على حافة كارثة صحية بسبب انتشار التدخين..!!

أما المخدرات والكحول فهما الفخ الذي نادراً ما يقوم منه من وقع فيه. سأورد هنا نبذة مختصرة جداً عن أنواع المخدرات التي يتداولها المروجون والمدمنون والهدف أن تتعرف عليها حتى لا تُخدع أو تؤخذ على غفلة:

المنشطات والمسهِّرات :



تُحدِث المنشطات والمسهِّرات لدى متناوليها حالة من النشوة وارتفاع المزاج والشعور بالقوة الجسمية والنشاط الفكري واليقظة، ومن المنشطات الكوكايين وغيره.

الأرقام تتكلم..!

- هناك مليار مدخن في العالم.. يدخنون 6 تريليون (ألف مليار) سيجارة في السنة..!!
- 48 % من الشباب بين سن 18 -25 في أمريكا تعاطى المخدات ولو مرة واحدة.
- واحد بين كل أربعة طلاب جامعيين في أمريكا (22.9%) يتعاطون المخدرات حالياً أو مدمنين عليها.
- يموت 1700 طالب جامعي من عمر 18 -25 سنة كل سنة في أمريكا بسبب له علاقة بتعاطي الكحول.
- 75 % من حوادث السير التي تحدث في آخر الليل لها علاقة بالكحول.
- زاد عدد متعاطي الحشيش إلى الضعف في أمريكا بين عامي 1993 و 2005م.
- في بريطانيا تتجاوز تكاليف مكافحة المخدرات وعلاجها (19) مليار جنيه. إسترليني وهو مبلغ يتجاوز ميزانية التعليم والدفاع.



ومن المنشطات أيضاً مركبات الامفيتامين وهي أكثر المخدرات انتشاراً في المملكة العربية السعودية ويطلق عليها اسم (الكابتجون او الأبيض أو أبو ملف أو

القشطة بلغة الشارع). وتأتي على أشكال كثيرة وأشهرها على شكل حبة مرسوم عليها شكل يشبه حرف (S). تقوم هذا المادة بالتأثير على مادة الدوبامين في الدماغ. تنتشر هذه المادة المخدرة بين الشباب بشكل كبير لأنها رخيصة ويتبادلها الطلاب بكثرة لأنهم يعتقدون بأنها آمنة وتساعد على السهر من اجل المزيد من المذاكرة خاصة أيام الامتحانات والحقيقة أن تأثيرها الضار كبير لسببين: الأول انها تتصنع في البيوت تحت ظروف غير صحية وبنسب متفاوتة بشكل كبير وبالتالي فقد تسبب حبة (بسبب زيادة تركيز المادة المخدرة) تأثيراً مؤذياً، بينما لا تسبب حبة أخرى مشابهة لها أي أثر سيء في الحال. والثاني لأنها تتحكم بناقل عصبي حيوي في الدماغ وهذا قد يسبب فقدان العقل، وآثار أخرى كثيرة على العقل والجسم .

الكحول :

وهي من المصائب الذي ابتليت به البشرية منذ زمن بعيد، وتنتشر في عالمنا انتشاراً هائلاً رغم كل الدراسات التي تؤكد على خطورتها على الفرد والمجتمع.

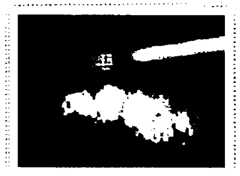
الكحول أنواع تختلف باختلاف طريقة التحضير ونسبة الكحول الموجود في الشراب. لقد حرم الإسلام تعاطي الخمر تحريماً شديداً لما هو معلوم من أثره الفتاك بحياة متعاطيه وتدمير مستقبله.



الأفيونات :

وأشهرها الهيروين والمركبات التي تحوي على الكودين (بعض أدوية السعال والحساسية) وبعض المسكنات مثل المورفين والبثيدين.

تحدث مفعولاً منشطاً في البداية، وفعلاً تسكينياً للألم.



المهدئات (مثبطات الجهاز العصبي المركزي):

حيث تقوم بالتهدئة وإزالة القلق والتوتر. وعلى الرغم من أن لها استخدامات طبية فعالة إلا أن الإكثار منها ولمدة طويلة تسبب الإدمان وأعراضاً نفسية كثيرة معاكسة لأثرها الطبي الجيد. ومن أشهر أمثلتها: الفاليوم Valium وزاناكس xanax كلونازبام clonazepam (أو الروش بلغة الشارع).

المواد المتطايرة :

وهي المواد التي يستنشق بخارها أو رائحتها المتطايرة لتغيير المزاج. وهي شائعة الاستخدام لدى طلاب المدارس والجامعات لسهولة الحصول عليها فهي متواجدة في أنواع الصمغ القوية والدهانات والمنظفات وعبر استنشاق البنزين وغيره. وللأسف يسبب استنشاق هذه المواد السامة أذية دائمة في الدماغ بالإضافة إلى ضرر كبير يلحق كل أجهزة الجسم.

■■■■

الأعلام الحمراء.. العلامات المبكرة لتناول المخدرات..

عندما يتورط صديق في فخ المخدرات فإنه يكون بأشد الحاجة إلى مساعدتك وإلى وقوفك إلى جانبه بدل تركه لأصدقاء السوء ليأخذوه إلى الهاوية.. سأذكر الآن أهم العلامات المبكرة والمهمة والتي قد تدل على وقوع صديقك في هذه الورطة:

- تدهور المستوى الدراسي دون سبب واضح.
- قلة عنايته بنظافته واناقته الشخصية.
- عندما يخبرك بأنه لا ينام في الليل دون سبب واضح.
- احمرار العين واتساع الحدقة.
- عندما تسمع منه كلاماً غريباً غير مفهوم أو غير منطقي.
- التعرف على شلة جديدة ذات سمعة سيئة.

- الدفاع المستميت عن أصحابه الجدد.
- كثرة المشاكل الأسرية لديه.
- الغياب المتكرر عن المناشط الاجتماعية والأسرية والعامة والتي اعتاد على حضورها سابقاً.
- تغير مفاجئ في شهيته للطعام (زيادة أو نقصاناً).
- يحاول الهروب من سؤالك: إلى أين سيذهب هذ االمساء؟!
- رغبته في الجلوس في غرفته لفترة طويلة.
- كثرة الكذب.
- رعشة خفيفة في اليد (عندما يبتعد عن الكحول لمدة أكثر من اثنتي عشرة ساعة).

عند وجود ثلاثة أو أكثر من الأعراض السابقة فإن عليك أن تتيقظ أكثر لحال صديقك وأن تتسقط أخباره فقد يكون في ورطه..!!

■■■■

الإرهاب والغلو:

تشتعل في قلوب المؤمنين الصادقين الحمية لنصرة الإسلام والمسلمين لكن العاطفة وحدها دون علم وبصيرة قد توردك المهالك حيث يضل الانسان الطريق من حيث يعتقد أنه يُحسن. في الجامعة، ومع فورة الشباب ومع سوء الأوضاع التي تمر بها الأمة قد تتعرض لدعوة إلى اعتناق فكر متطرف مدعوم بأدلة شرعية منتقاه، أو بتفسيرات غريبة لبعض الآيات والأحاديث، ويلف ذلك كله حديث عاطفي يثير العواطف، ويرفع الهمم، ولكن النتيجة انحراف عن الطريق القويم وتورط في أعمال لا تجر عليك سوى البلاء.

كيف يمكن الحذر منهم؟

تنشط في بعض الجامعات عمليات (تجنيد) الطلاب لاتباع هذا الفكر الضال والانخراط في العمل المسلح والتنظيمات الارهابية. لقد تضاءل عمل مثل هؤلاء هذه الأيام بسبب الضربة الأمنية القاسية التي وجهت لهم. ومع ذلك أود أن أذكر هنا بعض الملامح العامة لمثل هذه المجموعات

حتى تستطيع اكتشافهم والابتعاد عنهم مع العلم أنك قد تجد واحدة او اثنتين من السمات التالية لدى الطلاب العاديين ولكن وجود ثلاثة أو أكثر من السمات التالية يحتاج منك إلى الحذر والحيطة:

- تجمعهم في جماعات صغيرة مغلقة خاصة بهم، ولا يرغبون في المشاركة في المناشط العامة (الثقافية والاجتماعية) في الجامعة رغم خلوها من المنكرات.
- الحديث المتكرر عن الظلم الذي يقع على المسلمين من قبل الأعداء وقرن ذلك بالقول: إن الحل الوحيد هو الجهاد والدفاع بالسلاح. وكثرة الحديث عن الشهادة والاستشهاد حتى في أوقات تخلو من أحداث ثائرة في العالم الإسلامي.
- عدم المرونة الفكرية لديهم. ومن الصعب إقناعهم أو تغيير آرائهم وأفكارهم والتي يحتدون فيها ولا يقبلون فيها نقاشاً أو حواراً.
- كثرة التقائهم مع بعضهم واجتماعهم في شللية ضيقة.
- كثرة التأكيد بين بعضهم البعض على أهمية عدم الخروج من الشلة او الجماعة والتمسك بها، وعدم توجيه أي نقد لها، وأن النقد يضر بتماسك المجموعة ويشتتها وهذا أمر مرفوض في رأيهم.

ملاحظة مهمة جداً

يروج أعداء الإسلام فكرة أن كل متدين هو متطرف حتى يثبت العكس..!! وهذه فكرة خاطئة وظالمة. بل لقد حفظني الله عز وجل وكثيراً من زملائي بصحبة المتدينين والملتزمين فكانوا خير عون لي على مغريات الدنيا وشهواتها. كما ستسمع في الجامعة من يروّج لفكرة أن المسجد هو مأوى لمثل هؤلاء المتطرفين ولذا تجد أن بعض الطلاب يحجمون عن الصلاة في المسجد أو التردد عليه أو حضور محاضرة فيه وهذا خطأ كبير فالمتطرفون لا يرغبون في التردد إلى المساجد بكثرة ولا يرغبون في حضور أي محاضرة لغير أتباع منهجهم.

■■■■

العلاقات المحرمة

تحدثت في فصل سابق عن قضية حساسة هي الحب والعلاقات غير الشرعية بين الطلاب والطالبات. وسأوكد عليه هنا مرة ثانية لأنه من القضايا التي تسيطر على الشباب في هذه المرحلة على حساب الدراسة والاهتمام ببناء المستقبل. ومن المفيد التنبيه عليها. العلاقات المحرمة لا تحدث فجأة ولكن بعد مرحلة من التهيئة النفسية التي يعدها الطالب لنفسه في البحث عن الحب والمغامرة مع عالم الجنس الآخر.

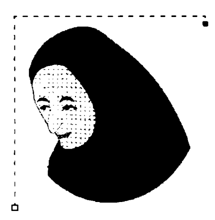
ومن القضايا المهمة التي لا أستطيع التغاضي عنها وجود العلاقات الجنسية المثلية في الجامعة والعياذ بالله. لقد انتشر هذا البلاء في جامعاتنا بين الطلاب، وفي الآونة الأخيرة بين الطالبات بشكل غير مسبوق..!! لا أملك تعليقاً يعبر عن سوء هذا الفعل لكن ما يهمني هو التحذير من استدراج الشباب الجدد نحو هذه الهاوية.

لقد أصبح موضوع العلاقات المحرمة الهمَّ الشاغل لكثير من المتخصصين ليس لحرمته فقط بل لأن الأمراض المنتقلة جنسياً (وخاصة الإيدز) أصبحت حقيقة واقعية في عالمنا الاسلامي المحافظ، لا يمكن إخفاؤها. ليس لدي أرقام محددة لكن هناك نسبة كبيرة من طلاب الجامعات ممن وقعوا فريسة هذا المرض الفتاك بسبب تلك الفوضى في العلاقات بين الجنسين دون اعتبار للدين والأخلاق ولا حتى لصحتهم الشخصية.. بل اندفاع وبحث عن المتع مهما كان الثمن..!!

■■■■

ضياع الأوقات سدى

من المهلكات الشائعة في حياة الطالب الجامعي ضياع الوقت في أشكال



خالة نوسة تحدثكم!

ما يقولوا انت بنت يعني بس مكياج وملابس واكسسوارات.. شوفوا البنات اللي رفعوا راسنا مثل الدكتورة ريما البدر والدكتورة خولة الكريع. ولا تخلوا قدوتكم بنات الأناقة ما شاء الله من برا، ومن جوا ما تشوف إلا الخواء والفراغ وقلة الفهم والتدبير.

من الملهيات التي لا تنتهي (انترنت ودردشة، ألعاب الكترونية، سهر مع الشباب، خروج وتمشية، لعب الورق، مشاهدة التلفاز..) وأشكال أخرى كثيرة.

هل يعني أنني ضد الترفيه؟! لا أبداً بل هو أمر مطلوب لكن الترفيه فن لا نتقنه نحن ابداً.. إذ نعتقد أننا بمجرد تركنا لأجواء الدراسة فإننا نرفه عن انفسنا وهذا خطأ.

في الجامعة، سوف لن تجد صعوبة في إيجاد من تخرج معه.. ستجد الكثير ممن يريدون ذلك.. ونصيحتي هنا ألا تخرج لمجرد أنهم سيخرجون.. لا تخرج (مجاملة) يعني (حتى لا تكسر خاطرهم).. لا تخرج فقط لأنك تستطيع الخروج دون أن يسألك أحد. نظم أوقات الترفيه والاستمتاع كما تنظم جدولك الدراسي. لا تترك شيئاً للصدفة والعشوائية، وكن حازماً في ذلك لأنك إن لم تضع جدولاً لنفسك ستصبح جزءاً من جدول غيرك! ففي الساعات الذي يرتاح فيها هو سيأتي إليك لتخرج معه..!!

■■■■

الحسد..!!

عندما كنا (طلاب ثانوي) كنا نعيش مستوى حياة متقاربة، فأكلنا متقارب ودفاترنا متشابهة واللباس موحد للطالبات، ولم نشعر يوماً بأن طالباً أفضل من آخر. هذه الصورة ستختلف تماماً بعد دخول الجامعة.. حيث ستبدأ الفروقات بالظهور بشكل صارخ..!! فستجد من الطلاب من يمتلك سيارة خاصة، ويعيش في بيت فاخر، ويلبس ثياباً ثمينة، ويحكي لنا عن عطلاته الجميلة في الصيف وغير ذلك. بينما يعيش قسم آخر على الشاطئ الآخر حيث اللحاق بالمواصلات العامة للجامعة أو التطفل على الأب أو الأخ للتوصيل، ويسكن في شقة بسيطة، ويأكل في مطعم الجامعة حيث الوجبة المخفضة، وإجازة في (ربوع الوطن الحبيب!) ولا أكثر. هذه الفوراق تظهر أكثر لدى الطالبات حيث يتفنن في شراء الغالي من الثياب و(الإكسسوار)، وشنط اليد، وأشكال الزينة المتنوعة. مثل هذه الفوارق الواضحة تخلق شعوراً بالحسد والضغينة

بين الفئتين.
المشكلة التي رأيناها أكثر من مرة أن المتضرر من هذا التباين هم الطلاب الفقراء.. أي (حشفاً وسوء كيلة).. إذ تتولد لديهم مشاعر سلبية تشغل بالهم وتزيد من ألمهم وقد تدفعهم إلى ترك الجامعة استعجالا في كسب الرزق أو للتخلص من هذه المقارنات التي آلمتهم كثيراً.
طيب ماذا نفعل نحن الفقراء؟ النصيحة الذهبية هنا أن نعترف بأن الله عز وجل خلقنا مختلفين ومتباينين، ولكنه بعدله سبحانه لم يضع (الخيرية) في كثرة المال وطيب الحسب والنسب، بل بالتقوى والإيمان الذي نحمله في صدورنا والذي لا يستطيع أحد أن ينزعه منّا. كما أن التأمل في حال من هم أقل منّا وسيلةٌ فعالةٌ في التخلص من تلك المشاعر المؤلمة، وشكر الله الكريم على نعمه المنسية من صحة وعافية وإيمان.

■■■■

المشاكل الأسرية

من أسباب الفشل أيضاً ما تمر به أسرة الطالب من مشكلات وضغوطات تؤثر على أداء الطالب وصفاء ذهنه. في مثل هذه الظروف يجب أن تعي أثر أي مشكلة أسرية على تحصيلك العلمي. وأن تحدد بشكل واضح هل لديك القدرة على حل هذه المشكلة أم لا؟ إذا كان بإمكانك فلابد أن تسارع بما لا يضر بدراستك وإن لم يكن فما الفائدة من شغل البال وحمل الهم؟ وكل ما عليك هو أن تضعها جانباً وألا تجعلها تنال منك ومن تركيزك.

■■■■

ستة امور أود منك ان تتذكرها دائماً:

أولاً: ليس عيباً أن نخطئ ولكن العيب ألا نستطيع التراجع او الإقلاع عما تورطنا فيه.. ومن فضل الله الكريم الرحيم بعباده أن جعل باب التوبة مفتوحاً طوال الوقت. بل إن الله عز وجل يفرح بعودة عبده المذنب فرحا شديداً كما جاء في الحديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لله أشد فرحاً بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته

بأرض فلاة فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلها قد أيس من راحلته فبينا هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح: اللهم أنت عبدي ، وأنا ربك ! أخطأ من شدة الفرح) *

ثانياً: احذر من وسوسة الشيطان الذي يزين لك طريق الولوج في المعصية ويصعب عليك طريق الخروج منها. إنني أشعر بالحماس والإثارة عندما أستمع إلى قصص الصحابة رضوان الله عليهم وكيف كانوا في الجاهلية ثم كيف غدت أحوالهم بعد الاسلام. تأمل سيرة الخليفة الفاروق عمر بن الخطاب وستجد العجب العجاب في هذا التحول الذي لا ينتقص من شخصية (عمر) بل يزيده تألقاً وعبقرية.

ثالثا: تذكر أن الحياة هي مجموعة من القرارات الصغيرة التي نختار نحن اتخاذها.. دعني أكرر.. نختار نحن اتخاذها. الحياة التي تعيشها اليوم هي نتاج مجموعة من القرارت التي اخترت أن تتخذها في الماضي. والمستقبل سيتحدد بمجموعة من القرارات التي ستتخذها اليوم.

رابعاً: احذر دوماً من أثر العاطفة على اتخاذ قرارك.. عندما تكون على حافة اتخاذ أي قرار اسأل نفسك: (ما هو تأثير العاطفة علي الآن؟ .. أو على القرار الذي ساتخذه؟).. العاطفة تُعمي العقل، وتُسلِم القيادة للقلب ليتخبط دون دليل..!!

خامساً: تعلمنا العولمة والانفتاح الإعلامي الرهيب الذي نعيشه أن الهدف الأوحد لكل شخص في هذا العالم أن يغرف من متع الدنيا بنهم دون شبع.. هذا المفهوم ورَّط الكثيرين في أعمال محرمة وفاسدة دون أي رادع أو تأنيب. احذر من ذلك فنحن هنا في هذا العالم لغاية واضحة هي الفوز برضوان الله - تعالى-، وسنحاسب على كل صغيرة وكبيرة يوم الدين.

سادساً: إن الانطباع الذي نعطيه عن أنفسنا ونحن في الجامعة هو الانطباع الذي ينغرس في عقول الناس ولمدة طويلة ومن الصعب تغييره. قد لا يعنيك كلام الناس ورأيهم بك الآن.. لكن صدقني سيعني لك الكثير في المستقبل، وقد يكون له أثر كبير على حياتك المهنية والاجتماعية.

* رواه البخاري ومسلم.

الأمر العاشر

وداعاً .. حياتك بعد التخرج

في ليلة جميلة من ليالي شهر (مارس) في الرياض. كنت أستمتع بجمال الجو مع أصدقاء الجامعة القدامى.. كنا نتحدث دون توقف عن تلك الأيام الرائعة متحمسين ومشتاقين. قضينا ما يقارب الثلاث ساعات ونحن نتحدث دون أن نشعر. هذا هو حال معظم خريجي الجامعة إذ يحملون في ذاكرتهم أجمل الذكريات يستحضرونها بين حين وآخر ليتلذذوا ويستمتعوا بها، وكثيراً ما تُردِّد ألسنتهم: (أوه كانت أجمل أيام حياتي.. فيها ذكريات لا تنسى). وأنت كذلك عزيزي القارئ يمكنك من اليوم أن تصنع من اليوم وغداً مثل هذه اللحظات الجميلة والتي ستتحول إلى ذكريات رائعة لا تنسى.

صداقات حميمة

لو تأملت قليلاً ستجد أن أقوى أنواع الصداقة هي تلك التي تكونت في الجامعة.. ذلك أنكم قضيتم وقتاً طويلاً مع بعضكم البعض فيه الكثير من التحديات والمسرات ولا يخلو من المعكرات والخلافات.. كما أنكم ستقضون بقية حياتكم في نفس المجال مهما ابتعدتم عن بعضكم البعض. ستتخرج بمشيئة الله من الجامعة، وقد تسافر هنا أو هناك، وسيأتي الزواج، والأسرة، والعمل، ومتطلبات الحياة، وسينشغل كل شخص بنفسه. نعم! كل هذا قد يحدث لكن هناك شيء واحد لن يتغير أبداً.. سوف لن تزول تلك اللحظات التي بذلتها في مساندة صديق أو مساعدته.. لن يزول ذلك الانطباع الجميل الذي تركته في قلب كل من قابلته. إنني مغرم بترديد هذه المقولة الرائعة:

بالله عليكم أليست مقولة رائعة..؟!

سينسى الناس ما قلت..
وسينسى الناس ما فعلت..
ولكنهم لن ينسوا كيف جعلتهم يشعرون.

أن هار في

من العلاقات المهمة التي يجب ان تحافظ عليها بعد التخرج هي العلاقة مع أساتذتك في الجامعة. قد لا يكون من السهل أن تمد علاقة ودية مع أستاذك عندما تكون طالباً عنده، ولكن الأمور تتغير بعد التخرج. ويمكن لهذه العلاقة أن تكون مفيدة لك في الاستعانة برأيه في مشورة ما في حياتك

المهنية المستقبلية. ولا شك أن تقديم عبارات الثناء والشكر لأستاذك سيقدره بشدة، فكم سمعنا من أساتذة يشتكون من طلابهم الذين يبخلون عليه بالسلام والترحيب عندما يلتقون بهم بعد التخرج..!! هذا أمر غير مقبول، ففي ثقافتنا نحن العرب: (من علمني حرفاً صرت له عبداً)..!!

■■■■

الفخ الأكبر..

عندما تتخرج من الجامعة وتستلم شهادتك، ستمنحك الجامعة لقباً جديداً فهذا (مهندس) وذاك (محاسب) وآخر (معلم) وهكذا.. لكن انتبه من الفخ هنا.. يجب ألا يغلق هذا اللقب عينيك.. يجب ألا يحرمك من رؤية الفرص المتناثرة هنا وهناك.. هل فهمت قصدي؟ الجامعة الحقيقية هي التي تعطينا الأدوات لنكون أقدر على رؤية الفرص من حولنا واصطيادها وكسبها وتجييرها لصالحنا نحن.. الجامعة الحقيقية هي التي تُعِدُّ كل طالب لأن يخرج إلى هذا العالم الواسع بثقة وطموح وقدرة على بناء مستقبل مهني يمنح حياته معنى ويخرج أفضل ما لديه من مهارات ومكامن وقدرات، وتمنحه فرصة لينتج شيئاً جديداً ومميزاً يفتخر به، ونفتخر نحن به أمام العالم كله.

نعم! لقد حان الوقت لأن أتوقف أنا وأنت وكل الشباب عن تكرار نفس المسلسل المعروف.. دراسة ثم تخرج ثم بحث عن عمل ثم الالتزام بوظيفة إلى ان نتقاعد ونموت! قد حان الوقت لأن تتخلص من تلك الوظائف المملة التي تجبرك على المجيئ من التاسعة إلى الخامسة كل يوم لتمتص كل ما تملكه من جهد دون أن تلامس مواهبك وتطور مهاراتك وقدراتك، ومن ثم تعود إلى البيت منهكاً لا تبحث سوى عن السرير حتى ترتاح من أجل يوم عمل جديد وهكذا حتى يأتيك الموت..! نحن بحاجة إلى انتفاضة في نفس كل شاب أساسها الدعوة إلى تغيير النمطية التي نسلكها جميعاً في التخطيط لحياتنا المستقبلية.

تذكر أنك لست مضطراً للعمل في نفس مجال تخصصك.. ولست مضطراً بأن تقوم بنفس الأشياء التي قام بها من تخرج من نفس كليتك في السنوات الماضية.. لست مضطراً للعمل في نفس الأعمال التي يقوم

بها زملاؤك في نفس التخصص إذا شعرت أنها لا تناسبك أو اكتشفت مجالاً آخر يمكن أن تبرز فيه نفسك وقدراتك بشكل أفضل.

أكتب هذه الكلمات وأنا متفائل لأنك خطوت خطواتك الأولى في الطريق الصحيح عندما التحقت بركب العلم والتعلم.. وحتى تكمل المشوار بنجاح اعقد العزم من اليوم أن يكون هدفك خلال الأربع او الخمس سنوات القادمة هو بناء عقلك وشخصيتك ومهاراتك وليس علمك فقط. اعقد العزم على ألا تكون جهازاً لحفظ المعلومات والنظريات والمعادلات، بل على أن تبني عقلاً منتجاً ومبدعاً يتقن فن الدهشة والفضول ورؤية الأشياء بشكل مختلف.

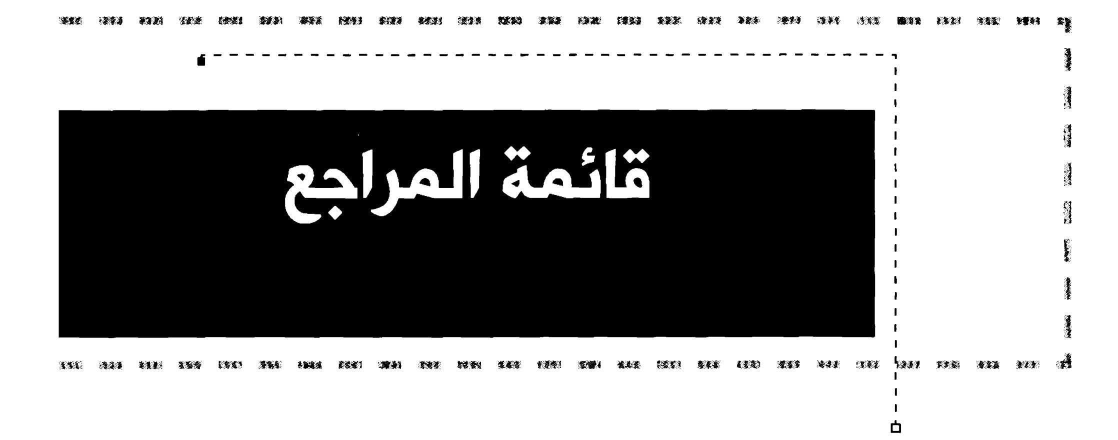
■■■■

مبروك التخرج.. ثم ماذا بعد؟

من الأمور المؤلمة التي نلاحظها في خريجي جامعاتنا هي أن طلاب الجامعة يودعون الكتاب والتعلم مع آخر يوم لهم في الجامعة. وإذا نصحه ناصح بأن يقرأ ويثقف نفسه تجده يندفع ليرد: (لقد انتهيت من الجامعة). لقد أثبتت الدراسات العلمية أن المعرفة في التخصصات الحيوية تتضاعف كل عشر سنوات تقريباً. وهذا يعني أن الخريج الجديد يعلم أكثر بكثير منك إن لم تطور نفسك، وسيكون مغرياً لرب العمل ان يستبدله بك خاصة وأنه سيقبل براتب أقل من راتبك..!!

العالم من حولنا في تغير دائم وإن لم نمتلك الحماس والرغبة في التعلم والتطوير فسنجد أنفسنا في لحظة ما خارج عالم الأعمال عاطلين محبطين. نعم! لا تستغرب إن وجدت نفسك مضطراً في يوم من الأيام لتغير مهنتك بالكامل.. فالتحديات كبيرة والسوق لا يرحم.. ولا ندري ماذا يخبئ لنا المستقبل..!! الشيء الوحيد الذي سيحميك بعد حفظ الله تعالى ورعايته هو قدرتك على التعلم ومرونتك في استقبال المعلومة الجديدة واستثمار الأفكار الجديدة.. وهذا لا يأتي إلا إذا اقتنعت بأن الجامعة ما هي سوى محطة من محطات التعلم الذي يجب أن يستمر مدى الحياة.

■■■■



قائمة المراجع

المراجع

- النجاح في التعليم الجامعي. ساندر ميريدين، ترجمة د. وليم عبيد& د. عبد الرحمن الأحمد. دار ذات السلاسل- الكويت 1994.
- في أروقة الجامعة. مجموعة قصصية لعدد من الكاتبات. وهج الحياة للإعلام (2007).
- القوة في يديك.. كيف تنمي ذكاءك العاطفي؟. د. ياسر بكار. مكتبة العبيكان.(2006).
- أيقظ قواك الخفية (مترجم). انتوني روبنز. مكتبة جرير. الطبعة العاشرة (2005).
- تعلم كيف تدرس (مترجم). ديريك رونتري. مكتبة جرير (2006).
- كيف تدرس لتنجح (مترجم). بيفرلي شين. مكتبة جرير (2007).
- (آن الأوان لفهم الفِرَق الشاذة) د. عمار بكار. مقال. موقع قناة العربية. سبتمبر 2004م
- موقع أمان - المركز العربي للمصادر والمعلومات حول العنف ضد المرأة. www.amanjordan.org

- موقع الدكتور فائق الزغاري.. نفسي وإدمان..

http://www.nafsyidman.com/

- How To Master Your Time? Brian Tracy. Audio Ca - sette. Nightingale Conant Corp (1989).
- Accelerated Learning Techniques. Brian Tracy. Colin Rose. Audio Cassette. (1996).

محتويات الكتاب

(الأوامر العشر)

الأوامر العشر